RICO Y CASERO

RECETAS SALUDABLES

RECETAS GANADORAS DEL CONCURSO RICO Y CASERO

APORTES Y SUGERENCIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Presidencia de la República
Dr. Tabaré Vázquez

Secretaría Nacional de Deporte
Prof. Fernando Cáceres

Ministerio de Educación y Cultura
Dr.ª María Julia Muñoz

Ministerio de Desarrollo Social
Sra. Marina Arismendi

Ministerio de Salud Pública
Dr. Jorge Basso

Administración Nacional de Educación Pública
CODICEN
Prof. Wilson Netto

Consejo de Educación Inicial y Primaria
Directora General
Mag. Irupé Buzetti

Consejo de Educación Secundaria
Directora General
Prof.ª Ana María Olivera

Consejo de Educación Técnico Profesional
Directora General
Ing. Agr. Nilsa Pérez

Consejo de Formación e Educación
Directora
Mag. Ana Lopater

Plan Ceibal
Ing. Miguel Brechner

Comisión Nacional del Uruguay para la Unesco
Mag. Edith Moraes

Intendencia de Montevideo
Sr. Christian Di Candia

Diseño Gráfico y fotografía
Comunicación
Dirección de Educación - MEC

ISBN: 978-9974-36-408-0
Noviembre 2019

Organizan

Comisión interinstitucional de seguimiento de la ley Nº 19140 "Alimentación saludable en los centros educativos"
(MSP, MEC, ANEP, Secretaría Nacional del Deporte)

Colaboran

Apoyan

INTRODUCCIÓN

Queremos expresar nuestro agradecimiento a todos los que de una manera u otra han brindado aportes, valiosos intercambios de experiencias y tiempos compartidos que posibilitaron la puesta en marcha de nuevos caminos educativos y la promoción de una vida cada día más saludable.

La ocasión de participar, junto a todas las instituciones involucradas en el Concurso de Recetas Saludables *Rico y Casero,* ha sido una importante estrategia que acompaña y realza las finalidades que persigue la Ley 19 140, *Protección de la salud de la población infantil y adolescente a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables,* en centros educativos. Además, ha brindado una excelente oportunidad de trabajo en toda la comunidad educativa promoviendo el desarrollo lingüístico, el rescate de nuestra cultura culinaria y atendiendo los hábitos de alimentación saludable que se pretenden incorporar y promocionar.

La Ley sobre alimentación saludable en centros educativos, públicos y privados, tiene por finalidad proteger la salud de la población infantil y adolescente a través de la promoción de hábitos de alimentación saludable, a efectos de contribuir a la prevención del sobrepeso y la obesidad, la hipertensión arterial y las enfermedades no transmisibles.

Uruguay atraviesa una preocupante situación respecto al sobrepeso y la obesidad. De acuerdo a los últimos datos disponibles, el 64,9 % de los adultos presenta sobrepeso u obesidad (MSP, 2013), posicionando al país por encima del promedio regional y mundial. Esta problemática no afecta solo a los adultos, por el contrario, el sobrepeso y la obesidad se inician en edades tempranas y su prevalencia aumenta a medida que aumenta la edad (MSP, 2016).

A partir de esta Ley y de su Decreto Reglamentario se establece un marco regulatorio que intenta preservar la salud de la población que asiste a los centros educativos. Para ello, propone acciones tendientes a la promoción de hábitos alimenticios saludables y al desarrollo de medidas que difundan y persigan un mejoramiento del nivel nutricional de los alimentos que se brindan en los diferentes centros, como, por ejemplo, los que se expenden en las cantinas o quioscos. El objetivo es promover hábitos alimentarios saludables a partir de la infancia, para que, a su vez, estos trasciendan a las familias.

Otro de los objetivos es que los alumnos incorporen a sus hábitos alimentarios tanto alimentos como bebidas nutritivamente adecuados. Se espera, además, que estos se encuentren disponibles en los centros educativos, especialmente en las cantinas y quioscos e incluso que estén disponibles para celíacos y diabéticos, a efectos de promover la equidad, también desde este lugar. La oferta de alimentos y bebidas en las cantinas y quioscos ubicados en el interior de los locales educativos se ajustará al listado de alimentos establecidos por el Ministerio de Salud Pública.

Para apoyar y gestionar las estrategias de promoción y aplicación de la Ley, en el año 2014 se integró una Comisión Interinstitucional formada por representantes del MSP, MEC, ANEP-CODICEN/ CEIP, CES, CETP, CFE y SND. A partir de un trabajo colaborativo se han desarrollado diversas acciones para promocionar el logro de los cambios de hábitos requeridos para alcanzar estilos de vida más saludables, mediante la planificación de intervenciones adecuadas en el entorno educativo. El intercambio y abordaje en conjunto ha permitido avanzar organizada y sistemáticamente en la implementación de la Ley, en todos los subsistemas de la ANEP, mediante acciones que procuran jerarquizar la difusión y capacitación permanente en alimentación saludable de toda la comunidad educativa.

La realización del Concurso de Recetas Saludables *Rico y casero* se enmarca en este contexto de acciones coordinadas que promueven importantes cambios educativos que, a partir de hábitos saludables, es imprescindible lograr.

Fuentes consultadas:

Uruguay. Ministerio de Salud Pública. (2013). *2.ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles.* Montevideo. Ministerio de Salud Pública.

Uruguay. Ministerio de Salud Pública. (2016). *Diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional. Revisión para la elaboración de la Guía Alimentaria para la población uruguaya*. Montevideo. Ministerio de Salud Pública.

PRÓLOGO

Las recetas que encontrarán en las páginas que siguen son el resultado de un concurso, declarado de interés nacional, para presentar recetas saludables y tradicionales. Es una iniciativa de la oficina de Educación Ambiental y del Plan Nacional de Lectura de la Dirección de Educación del MEC, con el interés educativo de articular las políticas públicas existentes, promotoras de una alimentación saludable, y de evidenciar/ recoger algunas de las prácticas que actualmente se vivencian en las comunidades educativas.

Ha sido posible gracias a la participación de las instituciones con competencia en el tema y de los centros educativos que han respondido a la convocatoria que invitaba a participar a estudiantes de la educación formal pública y privada, centros de educación no formal como CECAP, instituciones asociadas a UNESCO y, además, adultos responsables de la elaboración de alimentos en los centros educativos y jubilados del plan Ibirapitá.

Se presentan 30 recetas, sobre las cuatro comidas básicas, y aportes teóricos para promover la reflexión crítica en torno a las prácticas de alimentación saludable elaborados por el equipo de especialistas vinculados al tema. Estas 30 recetas fueron las seleccionadas por un tribunal evaluador entre un total de 301 postulaciones que representan a cada departamento del país.

El concurso aspiró a explorar algunas preguntas orientadoras en el camino a la receta, a promover las prácticas de alimentación saludable de nuestra cocina, así como los aportes de otras influencias culinarias presentes en nuestra comunidad, a rescatar nuestras tradiciones a través de la memoria sobre la alimentación en la familia, en los colectivos, a estimular el trabajo en grupo y la reflexión crítica en torno a las llamadas buenas prácticas de alimentación.

En tanto la alimentación es un componente de nuestra identidad cultural se buscó promover la reflexión sobre las propias concepciones acerca de los hábitos alimenticios, la soberanía en las decisiones ante la persuasión de los medios masivos de comunicación y empresas alimenticias y la generación de alternativas saludables vinculadas a qué, cómo, cuándo y con quién comemos.

Todos los que participaron representan a quienes irán transformando las concepciones sobre la alimentación saludable, quienes elaboran y los que sostienen en su cocina la memoria y la tradición familiar. También es un espacio que ha sumado a las personas migrantes, para que hagan suya, pero también nuestra, esa receta que conserva el aroma de su país.

Rosita Inés Angelo
Directora de Educación

AGRADECIMIENTOS

El concurso de recetas saludables, *Rico y casero,* es el resultado de un proceso colectivo en el que se han sumado más de diez instituciones del Estado para promover la comida hecha en casa, para disfrutarla, compartirla, para pensar sobre los acervos culturales gastronómicos que forman nuestra identidad. Los aportes a la cultura también provienen de las corrientes migratorias diversas que enriquecen nuestra variedad alimentaria y que acercan nuevas propuestas, las que se fundan históricamente y las que hoy nos acompañan.

Este concurso se reconoce en un proceso de transformación y recuperación del acervo culinario, heterogéneo, teñido de los colores de las corrientes migratorias y de los sabores más emotivos de la infancia, junto con el desafío de ir transitando hacia nuevas apuestas gastronómicas con productos locales.

La reflexión sobre una vida saludable es una preocupación presente en la agenda del gobierno, es un compromiso asumido por las instituciones educativas y una necesidad para abatir índices de enfermedades asociadas a la presencia de hábitos perjudiciales, tanto en lo que comemos, en cómo lo hacemos, el tiempo que le asignamos a la preparación y al consumo de los alimentos.

Con los organizadores de esta actividad hemos conversado sobre lo óptimo y lo posible en cuanto a una alimentación saludable y la importancia de una atención sostenida a nuestros hábitos de vida, aunque con *permisos* excepcionales. Como en muchos aspectos de la vida, los medios de comunicación influyen sobre nuestras decisiones, una dialéctica silenciosa entre los criterios de venta y la necesidad de una vida saludable. Elijamos lo mejor para nosotros, para disfrutar, para compartir y recuperar los sabores originales de los alimentos, los olores de la cocina que envuelven la memoria colectiva.

Agradecemos a cada una de las instituciones que han colaborado en la organización del concurso para hacerlo posible, a sus representantes y a quienes contribuyeron en la construcción de un proceso que celebramos por sus resultados: Alicia Musso, Graciela Moizo, Ximena Moratorio, Virginia Vodanovich, Karla Álvarez, Virginia Rodríguez, Daniela Rodríguez, Verónica Olaizola, Viviana Santín, Rosa Quintana, Carmen Azcoitía, Nicolás Pons, Carmen Orguet, Mónica Álvarez, Claudia Muller, Carlos Brasesco, Andrea Vacarezza, Joseline Martínez, Pablo Pacheco, Marcela Easton, Laura Estable,Adriana Peña, Mariana Peña, Nicole Hernández, Rodrigo López, Nataly Reggio, Lylieth Varela y Lucía Eluén.

Además, agradecemos a Plan Ibirapitá por el apoyo brindado y por dar voz a los abuelos que son las presencias referentes de una cocina familiar, casera, de la elaboración de platos hechos con el amor de manos experientes y creativas; a Mercado Modelo y su *Canasta inteligente*, a la Fundación CEUTA , a todos los integrantes del tribunal evaluador por el compromiso y la dedicación con que han realizado la selección. Un particular agradecimiento a la Intendencia de Montevideo, a través de Cocina Uruguay, cuyo equipo se encargó de elaborar las treinta recetas ganadoras para su testeo, ellos son: Alexandra Cabrera, Julio Faguaga, Lucía Baccaro, Virginia Fernández, Elisa Sena, Santiago García, Laura Sanabria y Daiana González. Nuestro reconocimiento también al aporte del CEIP para que Nilson Viazzo, ganador del primer concurso de Masterchef nos acompañara como integrante del tribunal; a María Inés Obaldía y a Sergio Puglia por la posibilidad de difundir en los medios de comunicación nuestra propuesta.

Nuestro reconocimiento al Mercado Agrícola de Montevideo donde realizamos el testeo y a FAO que ha hecho posible alojar la premiación del concurso el *Día Mundial de la Alimentación*.

Desde el las áreas de Educación Ambiental y Plan Nacional de Lectura de la Dirección de Educación del MEC no queda más que agradecer a los más de trescientos participantes por su respuesta y a quienes nos han acompañado en este proceso, a quienes han colaborado y apoyado, porque desde el trabajo conjunto, los saberes compartidos, las experiencias transitadas se originan los mejores resultados.

Equipo Educación Ambiental y Plan Nacional de Lectura.

ÍNDICE

RECETARIO

PASTEL DE PESCADO

PRIMER PREMIO / PLATO PRINCIPAL
3 a 11 años



INGREDIENTES

Pescado fresco: 1 kg
Zanahoria rallada: 1 taza
Espinaca cocida: 1 taza
Cebolla picada: ¼ taza
Morrón picado: ¼ taza
Queso rallado: ½ taza
Tomate licuado: 1 taza
Huevo: 2 unidades
Orégano: 1 pizca
Nuez moscada: 1 pizca
Puré de papa: 2 tazas

Salsa blanca
Leche: 2 tazas
Almidón de maíz: 2 cdas.
Aceite: 2 cdas.

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar los vegetales.
Saltear la cebolla, el morrón y la zanahoria. Agregar el pescado desmenuzado, previamente hervido. Agregamos la espinaca, el queso rallado, el tomate y los huevos.
Mezclar para generar una pasta homogénea.
En una fuente extender el puré como base, luego la mezcla y por encima cubrimos con la salsa blanca y el queso rallado. Hornear.

COCCIÓN
20 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
6 porciones

SUGERENCIAS

A la hora de consumir pescado opta por elegir uno graso que aporta Omega 3, por ejemplo, palometa, atún, sardina, salmón, etc.

RESEÑA

Somos un grupo que vive en Santa Catalina, barrio de pescadores, y que participamos en el Centro Cultural Carlos Carrasco en una huerta comunitaria que se llama *El Jardín de los Alimentos*. Allí aprendemos a cultivar nuestras frutas y verduras.
Realizamos la receta con la tallerista en su casa; todos tuvimos una tarea, uno ralló zanahoria, otros picamos cebolla y morrón. Luego de realizar todo el procedimiento compartimos el almuerzo.

AUTORES
El jardín de los alimentos / Centro Cultural Carlos Carrasco / Santa Catalina / Montevideo
Responsable: Susana Godoy

PAN DE HARINA DE MAÍZ

SEGUNDO PREMIO / MERIENDA
3 a 11 años



INGREDIENTES

Harina de maíz: 200 g
Leche: 1 taza
Azúcar: 1 taza
Levadura: 60 g
Harina: 1 kg
Huevo: 3 unidades
Ralladura naranja: 2 unidades
Jugo de naranja: 2 unidades
Manteca: 200 g.

PREPARACIÓN

Lavar los huevos.
Leudar la levadura.
Cocinar la harina de maíz en la leche con la manteca y ½ taza de azúcar. Dejar enfriar.
Agregar los huevos, la ralladura de naranja y la levadura.
Tomar la masa con la harina.
Formar un bollo y dejar leudar 30 minutos.
Formar los panes y hornear.
Para el almíbar, hervir el jugo de naranja con ½ taza de azúcar.
Retirar del horno, pintar con almíbar de naranja.

COCCIÓN
30 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
8 panes medianos

SUGERENCIAS

Agregar a la masa pasas de uvas, frutos secos, orejones de durazno o frutas abrillantadas.
Se puede sustituir la manteca por 2/3 taza de aceite.

RESEÑA

Esta receta fue elegida porque forma parte de la tradición familiar de la docente. Su abuela materna la aprendió con su mamá, ella la transmitió a la docente que, a su vez, se la enseñó a su hija y hoy en día la prepara para su nieta. Es una receta que ha pasado por 5 generaciones y aún sigue vigente.
Además, se trabajó la leyenda del maíz, ingrediente estrella de este pan, asociado a los cultivos de los aztecas (este tema forma parte de los contenidos a trabajar en cuarto año).

AUTORES
4.° Año C / Escuela N.° 267 / Barros Blancos / Canelones
Responsable: Natalia Montero

ARROZ CON NARANJA

TERCER PREMIO / POSTRE
3 a 11 años



INGREDIENTES

Naranja: 6 unidades
Azúcar: 7 cdas.
Agua para el caramelo: unas gotas
Arroz blanco: 1 taza
Agua: 2 tazas

Merengue:
Huevo: 2 claras
Azúcar: 2 cdas.
Ralladura de naranja: cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Lavar las naranjas. Lavar los huevos.
Exprimir las naranjas a mano, separando el jugo y la pulpa. Reservar.
Colocar en una cacerola el azúcar y las gotas de agua, hacer el caramelo.
Agregar al caramelo el agua, el arroz, la pulpa y el jugo de naranja. Dejar hervir hasta que el arroz esté cocido.
Colocar en un recipiente.
Batir las claras a nieve y agregar el azúcar formando el merengue.
Decorar con merengue y espolvorear con ralladura de naranja.
Servir natural.

COCCIÓN
15 minutos
(Hervir)

CANTIDAD
8 porciones

SUGERENCIAS

Utilizar merengue cocido evita los riesgos microbiológicos.

RESEÑA

Esta receta fue seleccionada porque en nuestra zona hay naranjas en abundancia. La realizaba la tía abuela de una niña para evitar la pérdida de frutos de sus naranjales. Es una preparación saludable, económica y rápida de realizar. La posibilidad de degustar juntos es gratificante pues nos reúne una idea creativa y saludable y porque aprovechamos productos naturales de nuestro medio que aprendimos desde casa a cuidar y a obtener sus beneficios. Nuestra escuela cuenta con varias familias que en la época de cosecha nos hacen llegar naranjas para la preparación de diversas recetas, como este arroz con leche. Creemos que es una receta de tradición cultural, tanto porque utiliza productos de nuestro medio como porque no todas las zonas del país tienen naranjales.

AUTORES

Multigrado / Escuela N.° 99 / Guaviyú / Rivera
Responsable: Carmen Cuello Gómez

FAINÁ VEGETAL

1.ª MENCIÓN / MERIENDA
3 a 11 años



INGREDIENTES

Huevo: 3 unidades
Aceite: 5 cdas.
Harina: 10 cdas.
Polvo de hornear: 3 ctas.
Acelga: 8 hojas
Rúcula: 7 hojas
Ajo: 3 dientes
Puerro: 1 unidad
Albahaca: 5 hojas
Ciboulette: 1 atado
Apio: 1 rama
Queso rallado: ¾ taza
Leche: cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y picar los vegetales. Lavar los huevos.
Batir los huevos con el aceite.
Agregar los vegetales de a uno.
Incorporar la harina, el polvo de hornear y el queso rallado.
Agregar la leche necesaria hasta lograr una masa homogénea de consistencia media.
Colocar en una asadera aceitada previamente.
Hornear.

COCCIÓN
35 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
10 porciones

RESEÑA

La receta surgió a partir del trabajo en clase con el contenido programático sobre Los vegetales. Las meriendas que traen los niños y niñas a la escuela son, por lo general, snacks o galletitas, por lo que se vio la necesidad de promover una merienda saludable. Fue así que decidimos cocinar en la escuela. Realizamos un taller de cocina en el que proponemos tareas en equipos y, posteriormente, las recetas nos sirven para trabajar con el resto de las asignaturas. Es una experiencia muy enriquecedora para todos y todas.

AUTORES
2.° año B / Escuela N.° 286 / Las Piedras / Canelones
Responsable: Verónica Ramos

OJITOS CON MERMELADA DE MANZANA CASERA

2.ª MENCIÓN / MERIENDA
3 a 11 años



INGREDIENTES

Aceite de maíz: 1 y ½ taza
Huevo: 4 unidades
Harina de trigo 0000: 5 tazas
Almidón de maíz: 2 tazas
Azúcar: 2 tazas
Polvo de hornear: 1 cda.
Vainilla: 1 cda.

Mermelada de manzana
Manzana: ½ kg
Azúcar: 200 g
Clavo de olor o canela: cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Lavar las manzanas y los huevos.
Mezclar el aceite, los huevos, la vainilla y el azúcar.
Tamizar la harina, el almidón de maíz y el polvo de hornear. Agregar a la mezcla anterior hasta formar una masa. Dejar descansar 30 minutos.
Para la mermelada, pelar y cortar las manzanas. Cocinar con el azúcar y el clavo de olor o canela hasta obtener el punto.
Formar bolitas de masa, aplastar y hacer un hueco en el centro. Rellenarlo con mermelada.
Colocar en una asadera aceitada.
Precalentar el horno y cocinar.

COCCIÓN
15 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
40 porciones

SUGERENCIAS

También se pueden utilizar otros aceites. Podés variar la mermelada con otras frutas de estación.

RESEÑA

Un vecino de la escuela llegó un día con un cajón de manzanas de su huerta. Charlamos acerca de cuando él iba a la escuela y sobre su huerta. Nos contó de lo importante que es acercar parte de su cosecha a instituciones de la zona.
La receta fue presentada por Mónica, cocinera y referente de la escuela
Cocinamos algo dulce, bien rico y fácil: ojitos con mermelada de manzana. Mermelada que también se hizo en la escuela; los alumnos más grandes participaron en el lavado, pelado y trozado de la fruta. Luego, la cocinera la preparó y nosotros envasamos.
Estos ojitos son ideales para la merienda, para acompañar la leche, para después del almuerzo o acompañando un mate, un clásico uruguayo.
Además, es fácil de hacer y de bajo costo.

AUTORES

Cocineritos / Escuela N.º 34, “Dionisio Díaz” / Canelones / Canelones
Responsable: Lorena Martínez

PASTEL CRIOLLO

3.ª MENCIÓN / PLATO PRINCIPAL
3 a 11 años



INGREDIENTES

Relleno
Carne de oveja picada: 500 g
Cebolla: 1 unidad
Morrón: 1 unidad
Aceite: 1 cda.
Ajo: 1 diente
Zanahoria: 1 unidad

Masa
Harina: 2 tazas
Agua: 3/4 taza
Aceite: 1/3 taza
Polvo de hornear: 1 cta.

Puré
Boniato zanahoria: 1 kg
Aceite: 2 cdas.
Condimentos: nuez moscada, tomillo, azafrán, perejil, ajo, laurel, ciboulette en cantidades necesarias.

Cobertura
Claras: 3 unidades

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar los vegetales. Lavar los huevos.
Para el relleno, saltear la cebolla con el morrón y el ajo. Luego agregar la carne y los condimentos. Cocinar ligeramente.
Para la masa, cernir la harina y el polvo de hornear. Incorporar el agua y el aceite. Mezclar hasta formar una masa homogénea.
Para el puré, hervir, pisar y condimentar los boniatos.
Para el armado, en una asadera previamente aceitada disponer la masa y precocinarla. Retirar del horno y sobre ella poner la carne cocida. Cubrir con puré y con las las claras batidas a nieve.
Hornear.

COCCIÓN
15 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
15 porciones

SUGERENCIAS

Puedes probar esta receta con otras carnes con mejor perfil lipídico como el cerdo.

RESEÑA

La elegimos por tres razones, consideramos que ya que en Uruguay existen cerca de 2000 productores de boniato (*Ipomoea batatas L. Lam.*) en, aproximadamente, 2500 hectáreas de cultivo, este es un rubro con amplia dispersión territorial a nivel nacional, de relativo bajo costo de producción y escaso uso de agroquímicos.
La carne de oveja es muy consumida en nuestra región.
La producción ovina ha sido una de las grandes protagonistas en la historia del desarrollo económico y social del Uruguay. Nos llamó la atención que el boniato fue usado como sustituto del pan. Al respecto, hay un dicho popular: *más pesado que pastel de boniato*.

AUTORES

Detectives / CAIF Tres Cruces / Rivera / Rivera
Responsable: Yésica Coitiño

TORTA MÁGICA DE NARANJA Y ZANAHORIA

4.ª MENCIÓN / MERIENDA
3 a 11 años



INGREDIENTES

Zanahoria: 2 unidades
Naranja: 2 unidades
Harina: 2 tazas
Azúcar: 1 taza
Polvo de hornear: 2 cdas.
Manteca: 50 g
Huevo: 2 unidades
Ingrediente mágico: mucho amor

PREPARACIÓN

Lavar y pelar las frutas y vegetales. Lavar los huevos.
Colocar las zanahorias ralladas en una juguera, pues solo se utilizará el jugo.
Exprimir las naranjas. Reservar los jugos.
Mezclar en un bowl los ingredientes secos: harina, azúcar, polvo de hornear.
Incorporar los huevos, la manteca blanda o derretida y los jugos. Mezclar bien.
Colocar en una asadera previamente aceitada y hornear.
Agregar el ingrediente mágico: ¡mucho amor!

COCCIÓN
20 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
30 porciones

SUGERENCIAS

Puedes sustituir la manteca por ¼ taza de aceite.
En caso de no contar con una juguera, puedes incorporar la zanahoria rallada fina.

RESEÑA

La merienda escolar... todo un desafío.
La alimentación de los niños y niñas puede compararse con la etapa de construcción de una casa; según los materiales que se elijan para levantarla (de buena o mala calidad), dependerá lo firme y duradero de su estructura. En la niñez sucede lo mismo, la alimentación que reciben en esa etapa será decisiva del estado futuro de su salud. En conjunto con el taller de inglés se trabaja en el reconocimiento de las frutas y verduras y se clasifican por colores. Las naranjas y las zanahorias fueron elegidas por sus tonos anaranjados energizantes. Actúan como antidepresivos naturales, estabilizan los niveles de depresión y estimulan la creatividad.

AUTORES

Inicial familístico 3 y 4 años / Colegio Laico «E.J.» / Durazno / Durazno
Responsable: María Gallo

POSTRE DE BONIATO

5.ª MENCIÓN / POSTRE
3 a 11 años



INGREDIENTES

Boniato: 10 unidades
Miel: 10 cdas.
Canela molida: 1 cda.

PREPARACIÓN

Lavar bien los boniatos, pelarlos y ponerlos a cocinar con poca agua. Hacer puré.
Agregar la miel hasta formar una mezcla homogénea.
Colocar la preparación en una asadera aceitada.
Espolvorear con canela. Otra opción puede ser espolvorear con queso rallado.
Hornear hasta dorar.
¡Listo para compartir!

COCCIÓN
15 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
25 porciones

RESEÑA

En la institución educativa nos encontramos trabajando con un proyecto titulado *Identidad en la cocina*, con el objetivo de rescatar recetas caseras y sanas que han sido tradicionales en nuestra zona. Esta receta, según nos relató un vecino, la encontró entre materiales guardados por más de 50 años, cuando él concurría a la escuela.
Pertenecemos a un lugar donde predominan las huertas, las chacras familiares y también emprendimientos de apicultores. Tratamos de rescatar la identidad de nuestra comunidad (valiosa historia a nivel nacional y de Latinoamérica por el Primer Núcleo escolar Experimental de La Mina) a través de la cocina. Elaboramos y compartimos con todos los niños, docentes y algunos vecinos, felices de volver a revivir los sabores de una época añorada.

AUTORES
Multigrado (4.°, 5.° y 6.°) / Escuela N.° 60 / La Mina / Cerro Largo
Responsable: Nancy Porcal

SCONES DE ESPINACA

6.ª MENCIÓN / MERIENDA
3 a 11 años



INGREDIENTES

Harina: 500 g
Polvo de hornear: 1 y ½ cda.
Leche en polvo: 4 cdas.
Sal: ¼ cta.
Huevo: 2 unidades
Aceite: 8 cdas.
Agua: 3 cdas.
Espinaca: 1 atado

PREPARACIÓN

Lavar y picar la espinaca. Lavar los huevos.
Licuar la espinaca, los huevos, el aceite y el agua.
En un bowl colocar la harina, la sal, el polvo de hornear y la leche en polvo.
Unir las dos preparaciones formando una masa blanda y esponjosa.
Estirar la masa de un centímetro de espesor y cortar.
Colocar en una asadera previamente aceitada. Hornear.

COCCIÓN
10-15 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
35 unidades

RESEÑA

Se eligió esta receta saludable porque representa uno de los tantos alimentos que los niños consumen en su merienda diariamente y que aprovecha la cosecha de vegetales orgánicos de la huerta que posee el club de niños. Ese es un espacio que nos permite tener una producción de alimentos sanos y descubrir sabores y colores.

AUTORES

Dragones Dorados / Club de niños Don Bosco / Salto / Salto
Responsables: María Carballo, Veronica Bonessi, Cristian Igarzábal

BOMBONES CROCANTES

7.ª MENCIÓN / MERIENDA
3 a 11 años



INGREDIENTES

Chocolate cobertura: 1 taza
Nueces picadas: 1 taza
Galletas de arroz: 5 tazas
Miel: 4 cdas.

PREPARACIÓN

Moler las galletas de arroz en un recipiente.
Agregar las nueces.
Verter el chocolate cobertura previamente derretido y mezclar.
Agregar la miel e inmediatamente formar los bombones.
Con la mano hacer presión para lograr la forma y consistencia necesarias.
Colocar los bombones en una bandeja con papel manteca y dejar reposar.
Colocarlo en pirotines.

CANTIDAD
30 porciones

RESEÑA

Desde el comienzo apuntamos a lo artístico de la receta, en su forma casi esférica, en la combinación del blanco de la galleta con el negro del chocolate, en la textura, en los pirotines como barquitos que contienen la delicia.
Y trabajamos la canción: *Reino Bombón*: «Me voy de viaje al país de los bombones, la capital se llama, Gran Merengue...» Esta asociación de la palabra y su magia artística en las canciones, de la melodía y de la comida, genera el gusto por el alimento. A comer se aprende y la comida no es solo alimento, también es un arte, cada vez que se elabora y se pone en ella el juego de la creatividad, de la presentación y de preparar lo mejor para ofrecer a otros. Bombones crocantes, de arroz y de nuez , con chocolate oscuro de *había una vez*...

AUTORES

Nivel inicial 5 años / Colegio San Salvador / Dolores / Soriano
Responsable: Lorena Long

ÑOQUIS DE REMOLACHA CON SALSA DE ALBAHACA

PRIMER PREMIO / PLATO PRINCIPAL
12 a 17 años



INGREDIENTES

Masa
Puré de remolacha: 1 taza
Ricota: 1 taza
Huevo: 1 unidad
Harina: 3 tazas

Salsa
Albahaca: 1 atado
Espinaca: 10 hojas
Ajo: 1 diente
Nueces: ½ taza
Aceite de oliva: ½ taza
Queso parmesano: cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Lavar las verduras. Lavar el huevo.
Para la masa, mezclar el puré con la ricota, el huevo y la harina.
Añadir más harina si es necesario hasta formar una masa no pegajosa.
Dividir la masa en porciones, hacer rollitos, cortar y formar ñoquis.
Para la salsa, procesar la albahaca, las nueces, el ajo y el aceite.
Hervir los ñoquis hasta que estén tiernos (15 minutos aproximadamente).
Servir con la salsa y el queso parmesano a gusto.

COCCIÓN
20 minutos
(Hervor)

CANTIDAD
4 porciones

RESEÑA

Cuenta la leyenda que un día 29, mientras San Pantaleón peregrinaba por Italia, unos campesinos le ofrecieron un plato de ñoquis. Este, en agradecimiento, anunció un año de buenas cosechas, por lo cual los campesinos cada día 29 cocinan ñoquis esperando el augurio de las buenas cosechas. Esta es una costumbre que los inmigrantes trajeron consigo enriqueciendo nuestra cultura, convirtiéndola en una tradición muy propia. Elegimos esta receta (adaptada utilizando ingredientes que tenemos en nuestra huerta escolar) a partir de las opciones que los alumnos han aportado desde sus hogares.

AUTORES
Taller tecnología alimentaria / Escuela Especial 253 / Parque del Plata / Canelones
Responsable: Ana Marendier

PASTEL MARTÍN FIERRO

SEGUNDO PREMIO /MERIENDA
12 a 17 años



INGREDIENTES

Masa
Harina: 2 tazas
Agua tibia: ½ taza
Sal: 1 pizca
Huevo: 1 unidad
Aceite: 10 cdas.

Hojaldre
Aceite: 6 cdas.
Polvo de hornear: 2 ctas.
Almidón de maíz: 1 y ½ taza

Relleno
Dulce de membrillo: 600 g
Queso fresco, tipo dambo: 400 g
Huevo: 3 unidades
Azúcar: 3 cdas.

PREPARACIÓN

Lavar los huevos. Para la masa, cernir la harina con la sal.
Formar una corona.
Agregar en el centro el aceite, el huevo y el agua hasta formar una masa suave.
Para hojaldrar, estirar la masa y untar con el aceite.
Espolvorear con el almidón de maíz mezclado con el polvo de hornear.
Enrollar y doblar en S.
Estirar bien fina y cortar 3 discos.
Forrar un molde, previamente aceitado, con un disco.
Cubrir con el dulce pisado.
Colocar otro disco de masa.
Agregar el queso picado y mezclado con los huevos y el azúcar. Tapar con un disco de masa.
Hornear a 180° C durante 20 minutos.
Retirar y pintar con huevo batido.
Llevar nuevamente al horno hasta dorar.

COCCIÓN
20 minutos
(Horno moderado)

CANTIDAD
10 porciones

RESEÑA

En una de las primeras reuniones con la familia de mi señora me invitaron con un pastel, especialidad de mi suegro, que, por supuesto, contó con la presentación histórica y anecdotista: «En los años 50 yo había tomado un trabajo, un día me dijeron que teníamos que ir a un almacén de ramos generales en el paraje de Palermo y en la mitad de la jornada la señora del propietario nos trajo un generoso trozo de pastel que jamás olvidé».
Grande fue la sorpresa cuando luego de compartir esta historia concluimos que esa señora era mi bisabuela y lo extraño es que en mi familia nadie conocía la receta. Nunca vi una foto ni tengo anécdotas de ella, pero el destino y la magia que se viven al compartir una comida hizo que conozca un trozo de mi historia y, a partir de ahora, nuestra historia.

AUTORES

De Puertas Abiertas / Centro Juvenil de Puertas Abiertas / Florida / Florida
Responsable: Bettina Alarcón

CAZÓN EN PAPILLOTE CON VERDURAS ASADAS Y CITRONETTE DE HIERBAS

TERCER PREMIO / PLATO PRINCIPAL (ALMUERZO O CENA)
12 a 17 años



INGREDIENTES

Pescado fresco, cazón: 2 filetes 500 g
Eneldo: 1 atado
Albahaca: 10 hojas
Laurel: 5 hojas
Tomillo: 5 ramitas
Romero: 1 ramita
Limón o lima: 2 unidades
Puerro picado en juliana: 1 unidad
Zanahoria: 1 unidad
Papa blanca: 1 unidad
Tomate perita maduro: 2 unidades
Zucchini: 1 unidad
Hinojo: 1 bulbo
Coliflor: 1/2 unidad
Garbanzos cocidos: 1/3 taza
Aceite de oliva (para citronette): 2 cdas.
Aceite de oliva (para verduras): cantidad necesaria
Sal: cantidad necesaria
Pimienta negra: cantidad necesaria
Papel manteca

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar las verduras.
Cortar los vegetales en dados parejos.
Colocar en una fuente para horno.
Rociar con aceite de oliva y condimentar con laurel, tomillo y romero.
Hornear a 180° C por 30 minutos.
Salpimentar el cazón.
Colocar el eneldo y enrollar.
Colocar sobre un papel para horno los puerros picados, los rollos de pescado y rodajas de limón.
Cerrar bien y llevar a horno a 180° C durante 15 a 18 minutos.
Citronette: mezclar jugo de limón, aceite, hierbas y sal.

COCCIÓN
45 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
2 porciones

SUGERENCIAS

A la hora de consumir pescado optá por elegir uno graso que aporta Omega 3, por ejemplo palometa, atún, sardina, salmón, etc. Es recomendable el uso de aceite de girasol alto oleico.

RESEÑA

Esta receta nos permite utilizar dos técnicas muy sencillas para potenciar los sabores de un plato tan tradicional, el pescado con verduras, en el que a su vez percibimos distintas influencias gastronómicas, como la francesa y la italiana. Consiste en cocinar el alimento envuelto en papel para horno (o de aluminio) con el vapor de su propio jugo, concentrando así sus sabores, aroma y suculencia sin perder sus propiedades alimenticias. Aunque esta técnica se creó en Francia a principios del siglo XIX, hoy se utiliza en todo el mundo por su sencillez, practicidad al momento de la limpieza y buen resultado. Disfrutamos de prepararla con nuestros seres queridos.

AUTORES

Taller de cocina / Liceo Rivera N.° 4 / Rivera / Rivera
Responsable: Sara Lima Pérez

GUISO CARRERO

1.ª MENCIÓN / PLATO PRINCIPAL (ALMUERZO O CENA)
12 a 17 años



INGREDIENTES

Pulpa de nalga o cuadril: 400 g
Cebolla: 1 unidad
Cebolla de verdeo: 1 unidad
Morrón rojo: ½ unidad
Ajo: 3 dientes
Zanahoria: 1 unidad
Zapallito de tronco: 1 unidad
Zapallo calabacín: 1 taza
Papa: 1 mediana
Boniato criollo: 1 unidad chica
Choclo: 2 unidades
Salsa de tomate: ½ litro
Agua o caldo de verduras: 2 litros
Laurel: 2 hojas
Orégano: 1 cda.
Pimienta: 1 cta.
Sal: 2 cdas.
Pimentón: 1 cda.
Condimento verde: 1 cda.
Aceite: 3 cdas.
Fideos semolados: 2 tazas

PREPARACIÓN

Lavar y pelar las verduras.
Cortar en cubos pequeños las cebollas, el morrón, los ajos, la zanahoria, el zapallito de tronco.
Colocar los ingredientes cortados en una olla al fuego, salar y saltear tapados.
Agregar la carne cortada en cubos y mezclar
Saltear y agregar el choclo en rodajas, la salsa de tomate, la mitad del caldo y la hoja de laurel.
Condimentar y dejar hervir.
Agregar las restantes verduras cortadas en cubos
Añadir los fideos a los 5 minutos y cocinar hasta que estén tiernos.
Colocar el aceite crudo y dejar reposar.
Servir en cazuela.

COCCIÓN
60 minutos
(Hervido)

CANTIDAD
6 porciones

RESEÑA

El guiso carrero es una comida de antaño que se consume en Uruguay y Argentina. Era más frecuente en hogares de escasos recursos, donde se hacía con lo que había en la heladera y con la carne que se podía conseguir. Según información recabada en nuestros hogares y a través de personas conocidas, estos guisos contenían *de todo*: lentejas, porotos, chorizo, carne de cerdo o arroz, en lugar de fideos; en el campo se hacía en las ollas negritas de fierro y al fuego, así adquiría un sabor ahumado delicioso. En los días de invierno es muy común que en cada casa a la que uno vaya esté ese aroma tan particular y que en una reunión con amigos o en clubes deportivos nos avisen... ¡esta noche sale guiso, llevar plato hondo y cuchara!

AUTORES

Formación Profesional Básica, Gastronomía / Escuela Técnica Dolores / Dolores, Soriano
Responsable: Irina Cardozo

CROQUETAS DE REMOLACHA Y ZANAHORIA

2.ª MENCIÓN / PLATO PRINCIPAL (ALMUERZO O CENA)
12 a 17 años



INGREDIENTES

Remolacha: ½ unidad
Zanahoria: 2 unidades
Huevo: 1 unidad
Avena: 2 cdas.
Queso tipo dambo: 100 g
Harina de arroz: 3 cdas.
Sal: ½ cta.
Nuez moscada: ½ cta.

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar las verduras. Lavar el huevo.
Hervir la remolacha, hasta que esté tierna, cortar en trozos pequeños.
Rallar las zanahorias.
Colocar en un recipiente la zanahoria, la remolacha, la avena, la harina de arroz, la sal y la nuez moscada.
Mezclar estos ingredientes hasta obtener una pasta homogénea.
Agregar el huevo previamente batido.
Armar bollos (3).
Poner un cubo de queso crema dentro de cada pieza.
Colocar en asadera aceitada y hornear.

COCCIÓN
25 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
1 porción

SUGERENCIAS

Puedes agregar a la preparación 3 cucharadas de queso rallado y rebozar las croquetas con semillas, harina de maíz o germen de trigo.

RESEÑA

Elegimos esta receta pues tenemos familiares y amigos que son celíacos y vegetarianos, por lo que con este plato podrán deleitarse cuidando su bienestar y disfrutando en familia una rica preparación.
También es sabido los beneficios de la remolacha para controlar la presión arterial, combatir la inflamación y sus propiedades anticancerígenas. Por su parte, la zanahoria es muy rica en vitamina A, betacarotenos que favorecen la buena salud cardiovascular, la piel y la visión, además de ser baja en calorías y tener un gran valor nutricional.

AUTORES

Migcheff / Liceo Migues / Migues, Canelones
Responsable: Liliana Peregalli

GRAMAJO DE PASTAS PRIMAVERA

3.ª MENCIÓN / PLATO PRINCIPAL (ALMUERZO O CENA)
12 a 17 años



INGREDIENTES

Pastas
Huevo: 6 unidades
Aceite: 1 y ½ cda.
Espinaca: 1 atado
Morrón rojo: ¼ de unidad
Harina: 4 y ½ tazas (1 y ½ taza en cada bowl)
Sal: 3 ctas.

Gramajo
Pastas cocidas
Huevo: 5 unidades
Arvejas: 400 g
Jamón: 200 g. (optativo)
Queso parmesano rallado: cantidad necesaria
Condimentos: orégano, sal, pimienta y curry en cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar las verduras. Lavar el huevo

Pasta
Tomar 3 bowls. Colocar la harina correspondiente (1 y ½ taza).
Masa 1: Añadir 1 cta. de sal, 2 huevos, 1/2 cda de aceite. Formar masa.
Masa 2: Mixar huevos con espinacas, aceite y sal. Añadir a la harina (1 y ½ taza). Formar masa.
Masa 3: Mixar huevos con morrón, aceite, y sal. Añadir a la harina (1 y ½ taza). Formar masa.
Amasar y formar un bollo con cada una de ellas.
Dejar descansar cubiertas con un repasador.
Estirar y cortar.
Hervir en agua con sal.
Enfriar.

Gramajo
Batir los huevos. Cortar jamón en juliana (tiras finas).
Poner en la sartén la pasta, las arvejas, el jamón y el queso
Agregar los huevos batidos, los condimentos y mezclar.
Cocinar rápidamente.

COCCIÓN
5 a 8 minutos (Hervor)
15 minutos (Saltado)

CANTIDAD
10 porciones

RESEÑA

En el presente año el grupo de 1.er año del Liceo Los Olivos trabaja en el taller sobre alimentación saludable. A partir del concurso de recetas saludables, *Rico y casero*, organizamos otro, a nivel institucional; fue así que 10 alumnos presentaron al resto del alumnado, profesores y padres 10 recetas familiares. Se pudo degustar y fue votado el gramajo de pastas primavera como uno de los ganadores. El alumno que presentó la receta contó que le gusta mucho cocinar con su mamá y experimentar con los sabores. Esta receta fue pensada por ellos partiendo del gramajo tradicional y sustituyendo las papas fritas por pastas. Resulta esta una rápida opción a la hora de aprovechar las pastas que sobraron del mediodía.

AUTORES

1.er año ciclo básico / Liceo Los Olivos / Nueva Helvecia / Colonia
Responsable: Ivana Hausser

TORTA TRILLERA

4.ª MENCIÓN / MERIENDA
12 a 17 años



INGREDIENTES

Harina: 600 g
Levadura fresca: 25 g
Aceite: 1/2 taza
Agua: ½ taza
Huevo: 3 unidades
Ralladura de limón: 1 unidad
Azúcar: 1 taza
Leche: 1 taza

PREPARACIÓN

Lavar el huevo.
Colocar la harina en un recipiente, luego agregar los 25 g de levadura.
Batir en un bowl los huevos con el azúcar, la ralladura y el aceite.
Añadir a la harina.
Formar la masa agregando la leche tibia poco a poco.
Amasar muy bien hasta que la masa quede unida.
Dejar reposar durante 30 minutos.
Amasar nuevamente para desgasificar.
Poner en tortera previamente aceitada.
Dejar leudar.
Hornear.

COCCIÓN
35 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
15 porciones

SUGERENCIAS

Puedes agregar boniato a la torta para darle un gusto especial.

RESEÑA

Elegimos la receta porque Tala está rodeado por campo. Antiguamente había muchas plantaciones de trigo y se solía hacer una torta trillera, realizada con harina de trigo. En conclusión, la creación de la torta alude al ingrediente principal que es la harina. Además, es tradición de familias rurales.

AUTORES
5.º Social y Humanístico / Liceo José Alonso y Trelles / Tala / Canelones
Responsable: Javier Hernández

DELICIA DE UVA

5.ª MENCIÓN / POSTRE
12 a 17 años



INGREDIENTES

Masa
Harina de avena: 3 ½ tazas
Polvo de hornear: 2 ctas.
Azúcar: ¾ taza
Leche vegetal: ½ taza + 1 cda.
Aceite de coco: ½ taza

Crema
Almidón de maíz: 70 g
Azúcar de coco: 200 g
Leche vegetal: 1 litro
Vainilla: 1 cda.

Cobertura
Uvas: 600 g
Pasas de uva: 50 g
Jugo de naranja: 2 unidades
Azúcar: cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Colocar los ingredientes secos en un bowl.
Agregar la leche, el aceite y mezclar.
Estirar y forrar una asadera previamente aceitada.
Hornear a 180º C durante 15 minutos.
Colocar en una cacerola el almidón de maíz y la leche.
Mezclar bien.
Cocinar hasta que espese, revolviendo continuamente.
Agregar la vainilla.
Cortar las uvas y mezclar con el azúcar y el jugo de naranja.
Llevar a la heladera.
Colocar la crema y la cobertura sobre la masa cocida.

COCCIÓN
20 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
20 porciones

SUGERENCIAS

Puedes sustituir el aceite de coco por un aceite de girasol alto oleico.

RESEÑA

El Centro trabaja en la promoción de la alimentación saludable. La tarta delicia de uva es una receta original de la tallerista de Cocina de nuestro Centro. Ella fue quien ideó la receta en base a esta fruta que identifica a nuestra comunidad y cuya historia ha estado marcada por la producción vitivinícola. La tarta se elaboró con ingredientes sanos y frescos, aptos para celíacos, ya que no se utilizó ningún ingrediente con gluten.
Para acompañar la receta presentamos un video de la canción *La vendimia*, escrita en el año 2009 por Gonzalo Zunino -integrante del equipo de educadores del Centro- con motivo de la celebración de los cien años de la ciudad de Rodríguez.

AUTORES

Taller de Cocina / Centro para adolescentes de Rodríguez / Rodríguez, San José
Responsable: Mercedes Peraza

PASTEL AL PLATO

6.ª MENCIÓN / POSTRE
12 a 17 años



INGREDIENTES

Masa
Aceite de oliva: ¼ taza
Azúcar: ¼ taza
Harina: 1 y ½ taza
Gofio: 1 taza
Leche: ¾ taza
Yemas: 2 unidades
Polvo de hornear: 3 ctas.

Relleno de crema de limón
Leche: ½ litro
Azúcar: ½ taza
Almidón de maíz: 1/3 taza
Yemas: 3 unidades
Ralladura de limón: cantidad necesaria
Jugo limón: 1 cda.

PREPARACIÓN

Lavar los huevos.
Tamizar los ingredientes secos.
Colocar los ingredientes húmedos en el bowl integrando los secos.
Formar una masa suave y dividir en dos.
Estirar una parte.
Colocar sobre un plato esmaltado, previamente aceitado.
Preparar una crema pastelera con los ingredientes indicados.
Mezclar la crema con las pasas.
Armar el pastel, disponiendo la crema sobre la base de masa. Cubrir con la otra parte de la masa.
Pincelar con huevo.
Hornear.

COCCIÓN
15 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
8 porciones

SUGERENCIAS

Podés agregar a la crema de limón unas pasas de uva o, como variante, arándanos, ciruelas o higos secos.

RESEÑA

Quisimos rememorar la comida casera que elaboraban nuestros bisabuelos con productos típicos de la época. Entrevistamos a dos abuelos de 86 y 102 años, nos contaron su historia personal: era una receta que elaboraban sus madres en ambientes rurales, principalmente en fechas especiales, en un plato esmaltado cubierto por una fina masa dulce y torneada en los bordes. En su momento, lo más clásico era el relleno de crema pastelera, dulce de zapallo o membrillo. Generalmente, se horneaba en cocina a leña u horno de barro. Con el paso de las generaciones esta receta ha sido olvidada, por lo que nos interesa volverla a traer a las cocinas uruguayas, adaptándola, suplantando la harina por gofio y el azúcar blanco por azúcar rubio con la finalidad de darle un toque contemporáneo.

AUTORES

Rescatadores de Memorias y Sabores / UTU Soca / Soca / Canelones
Responsable: Mariela González

COQUILLA DE PESCADO

7.ª MENCIÓN / PLATO PRINCIPAL (ALMUERZO O CENA)
12 a 17 años



INGREDIENTES

Filet de pejerrey (bagres o tararira): 1 kg
Huevo: 5 unidades
Papa: 1 kg
Tomates: 1 kg
Lechuga: 1 unidad
Cebolla: 1 unidad
Laurel: 3 hojas
Sal y pimienta:cantidad necesaria
Vinagre: cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar las verduras. Lavar los huevos.
Hervir el pescado en agua con la cebolla, un diente de ajo y unas hojas de laurel, durante 10 minutos.
Enfriar y cortar en cubos pequeños.
Condimentar con vinagre, aceite, pimienta y sal y mezclar.
Hervir las papas y los huevos durante 10 minutos.
Cortar tomates y lechuga.
Servir en una fuente, el pescado en el centro y las verduras dispuestas alrededor.

COCCIÓN
20 minutos
(Hervido)

CANTIDAD
12 porciones

SUGERENCIAS

Los ingredientes a utilizar pueden variar según las verduras de estación, ej. remolachas, zanahorias, berro, espinacas, etc.

RESEÑA

Esta receta ha pasado de generación en generación. Comenzó a realizarla la tatarabuela de Matías y hoy la hace con su madre. Todo comienza con una familia de campo, sus integrantes, tres veces por semana, mandaban a los hijos a pescar al arroyo que se encontraba detrás de su casa; 5 o 6 (tarariras o bagres) eran suficientes para consumir en el día.
Nada debía sobrar porque en aquella época no había heladeras, así que era importante tenerlo muy en cuenta. Pero no terminaba todo ahí, eran necesarias también las verduras, que se cosechaban en su huerta y las recolectaban en el momento justo para que estuvieran frescas. Claro es entonces que dependía de la estación del año las verduras que se podían emplear, por eso esta receta se puede modificar según los ingredientes disponbiles.

AUTORES

Mundo saludable / Liceo Nueva Palmira / Nueva Palmira / Colonia
Responsable: Rosana Gay

CANELONES VEGETARIANOS

PRIMER PREMIO / PLATO PRINCIPAL (ALMUERZO O CENA)
18 años en adelante



INGREDIENTES

Canelones
Berenjena grande: 2 unidades
Ricota: 100 g
Calabacín: 1 unidad en puré
Manzana verde rallada gruesa: 1 unidad
Queso rallado: 2 cdas.
Mostaza: 1 cda.
Sal y pimienta: cantidad necesaria
Hierbas aromáticas: cantidad necesaria

Gratinado
Salsa de tomate: 200 ml
Muzzarella: 150 g
Queso rallado: cantidad necesaria para espolvorear

PREPARACIÓN

Lavar y cortar en finas láminas las berenjenas, colocar en una asadera aceitada y hornear apenas.
En un bol mezclar el resto de los ingredientes para los canelones.
Para armar los canelones, juntar 3 láminas de berenjenas precocidas y, como si fuera un panqueque, rellenar con el puré preparado.
Disponer los canelones en asadera y colocar por encima la salsa de tomate, la muzzarella y el queso rallado. Gratinar.

COCCIÓN
20 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
10 porciones

RESEÑA

Al momento de prepararla fuimos creando y reinventando el relleno de los canelones con lo que teníamos (muchos ingredientes son difíciles de conseguir). Descubrimos así una mezcla de sabores exquisitos que no hubiéramos conocido de otra manera. Crisis es oportunidad de cambio y nunca pensamos que poner manzana rallada con puré de calabaza y demás ingredientes podía quedar ¡tan rico!
Fue una manera innovadora de comer vegetales. Sorprendidos, descubrimos cuánto podemos crear, utilizando los vegetales que se cultivan acá mismo en Villa Soriano y que, quizás, no están a la venta en otro lado (como hojas de mostaza, kale, mizuna que se cultivan en la escuela).
Nos encanta emplatar. Saboreamos la comida desde la foto hasta el último bocado. Lo que nos gusta ver, nos gusta comer... ¡Démosle un giro a los vegetales!

AUTORES
Capacitación de Cocina / Escuela Técnica Villa Soriano / Villa Soriano / Soriano
Responsable: María Fernanda García Musso

PIZZA DE COLIFLOR

SEGUNDO PREMIO / PLATO PRINCIPAL
18 años en adelante



INGREDIENTES

Masa
Coliflor: 1 unidad
Huevo: 1 unidad
Harina: 3 cdas.
Polvo de hornear: 1 cda.
Leche en polvo: 2 cdas.
Sal y pimienta: cantidad necesaria.

Salsa
Tomate maduro: 2 unidades
Cebolla: 1 unidad
Morrón: ½ unidad
Ajo: 2 dientes
Sal, pimienta: cantidad necesaria.
Muzzarella: 200 g
Orégano: cantidad necesaria para espolvorear

PREPARACIÓN

Lavar los vegetales y el huevo.
Cocinar la coliflor al vapor o en el horno. Procesar junto con los otros ingredientes de la masa. Colocar en una asadera aceitada y hornear durante 20 minutos.
Para la salsa, licuar el tomate, la cebolla, el morrón y el ajo (agregar unas cucharadas de agua, si fuera necesario, para licuar). Añadir los condimentos y hervir en una cacerola durante 5 minutos. Se puede preparar también con los ingredientes cortados en cubitos.
Retirar la masa del horno, colocar la salsa sobre esta y la muzzarella. Hornear 10 minutos más.
Espolvorear con orégano.

COCCIÓN
30 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
4 porciones

RESEÑA

Se llegó a esta receta mediante una investigación para hacer pizza sin utilizar la tradicional masa de harina.
De esa forma llegamos a esta conclusión, apta para celíacos, diabéticos y vegetarianos.
De esta manera ampliamos la utilización de una hortaliza tan poco utilizada, como lo es la coliflor.
Podemos sustituirla por brócoli y llegamos al mismo producto final .

AUTORES
Talleres Ocupacionales / Escuela Roosevelt / Montevideo
Responsable: Sabrina Viscusi

TORTA DE LENTEJAS

TERCER PREMIO / MERIENDA
18 años en adelante



INGREDIENTES

Harina (mezcla de tres harinas) apta para celíacos: 2 tazas
Puré de lentejas: 1 y ½ tazas
Polvo de hornear: 1 cda.
Azúcar rubia: ¾ taza
Miel: 4 cdas.
Pasas y nueces: 1 taza
Aceite alto oleico: ¼ taza
Huevo: 2 unidades
Vainilla: 1 cta.

PREPARACIÓN

Lavar los huevos. Separar las yemas de las claras.
Batir el aceite con la miel, las yemas y la vainilla.
Incorporar alternadamente el puré de lentejas y la harina.
Agregar pasas y nueces.
Batir las claras a nieve e incorporar a la mezcla anterior en forma envolvente.
Verter en molde previamente aceitado.
Hornear.
Dejar enfriar y desmoldar, decorar con azúcar impalpable.

COCCIÓN
45 minutos
(Horno a temperatura moderada)

CANTIDAD
10 porciones

SUGERENCIAS

Para hacer el puré de lentejas, remojarlas en agua unas horas.
Cocinarlas en agua hirviendo hasta que se abran un poco. Luego, procesarlas o pisarlas con un estribo.

RESEÑA

Receta que descubrí en un cuaderno que atesoro, ya que está escrito de puño y letra por mi bisabuela. Hasta el día de hoy la sigo elaborando con una pequeña adaptación, ya que tenemos actualmente integrantes de la familia que son celíacos y tienen colesterol elevado.
Por eso sustituimos las harinas y la manteca por aceite.

AUTORES
Talleres Ocupacionales / Escuela Roosevelt / Montevideo
Responsable: Sabrina Viscusi

TORTA ECOLÓGICA

1.ª MENCIÓN / MERIENDA
18 años en adelante



INGREDIENTES

Acelga picada: 1 taza
Huevo: 3 unidades
Aceite: ¼ taza
Azúcar: 1 taza
Coco rallado: 4 cdas.
Almidón de maíz: 4 cdas.
Harina: 1 y ½ taza
Polvo de hornear: 1 cda.

PREPARACIÓN

Lavar y cortar la acelga. Lavar los huevos.
Licuar las hojas de acelga, con el aceite y los huevos.
Incorporar azúcar, coco, almidón de maíz y continuar licuando.
Mezclar los ingredientes secos con lo licuado.
Colocar en asadera aceitada. Hornear.

COCCIÓN
30 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
12 porciones

SUGERENCIAS

Se puede sustituir la acelga por hojas de espinaca o de remolacha.
Se puede cambiar el coco rallado por la ralladura de un limón o de naranja. Incluso la combinación de coco y ralladura queda deliciosa.

RESEÑA

Si bien esta receta ya se les había brindado en desayunos o meriendas a los niños, sus familias no la conocían.
Al presentarles la receta a las familias la quisieron preparar para probar.
La eligieron por novedosa, ya que todos consumían la acelga en recetas saladas y también por los valores nutricionales que posee.

AUTORES
Rinconcito saludable / CAIF Don Bosco / Paysandú / Paysandú
Responsable: Ma. Lourdes Puyol

TORTA RICA, SANA Y NUTRITIVA

2.ª MENCIÓN / MERIENDA
18 años en adelante



INGREDIENTES

Harina integral: 2 y ½ tazas
Azúcar rubia: 1 taza
Polvo de hornear: 1 cda.
Especias combinadas (canela, clavo de olor y jengibre): 1 cta.
Manzana: 1 unidad
Remolacha chica: 1 unidad
Zanahoria chica: 1 unidad
Huevo: 3 unidades
Manteca: 100 g
Agua: ½ taza
Avena con mix de semillas (sésamo, lino, chía y girasol): 1 taza
Pasas de uva: ½ taza

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar las frutas y vegetales. Lavar los huevos.
Licuar las frutas y verduras junto con los huevos y el agua.
Agregar el azúcar y la manteca, continuar licuando.
Mezclar los ingredientes secos (harina integral, polvo de hornear, especias).
Incorporar a los ingredientes licuados los secos y mezclar.
Espolvorear con avena y con el mix de semillas.
Decorar con pasas de uva.

COCCIÓN
45 minutos
(Horno entre 180° y 200° C)

CANTIDAD
18 porciones

SUGERENCIAS

Para que la preparación sea más saludable, se puede sustituir la manteca por ¼ taza de aceite.

RESEÑA

Para la creación de la receta se consideraron, por un lado, los aportes nutricionales y, por otro, aspectos referentes a la textura y el sabor, incluyendo ingredientes que capten los nutrientes y los sabores de los alimentos.
Con este objetivo y experimentando, llegamos a una masa básica integral, ajustando proporciones para que resultara una masa húmeda y de sabor rico, probando incorporarle la fruta y la verdura.
Consideramos que la torta rica, sana y nutritiva es ideal para la merienda, una de las comidas fundamentales, que compensa la energía que se gasta en el día, además de constituir una oportunidad para la convivencia familiar y con amigos.

AUTORES

Taller de Panadería DSEJA / Patronato del Psicópata de Rivera / Rivera / Rivera
Responsable: Marta Pereira Lima

PASTEL DE BONIATO DE LA ABUELA ELBIA

3.ª MENCIÓN / POSTRE
18 años en adelante



INGREDIENTES

Masa
Harina: 200 g (1 taza y ¾)
Polvo de hornear: 1 cta.
Huevo: 1 unidad
Azúcar: 80 g
Aceite: ½ taza
Vainilla o ralladura de limón: 1 pizca

Relleno
Boniato: 1 kg.
Dulce de leche: 250 g

Merengue
Claras: 3 unidades
Azúcar: ¾ taza (150 g)

PREPARACIÓN

Lavar los boniatos y los huevos.
Para la masa, mezclar la harina y el polvo de hornear.
Mezclar aparte el aceite, el huevo, el azúcar y la vainilla o ralladura de limón.
Unir las mezclas hasta formar una masa arenosa.
Cubrir una tartera con papel manteca y colocar la masa.
Hornear.
Para el relleno: pelar, cortar y hervir los boniatos. Luego pisarlos y agregarles el dulce de leche
Colocar sobre la masa horneada.
Para el merengue: batir las claras a nieve y añadir el azúcar; continuar batiendo hasta formar el merengue.
Colocarlo sobre la tarta. Hornear unos minutos.

COCCIÓN
15 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
8 porciones

SUGERENCIAS

Podés variar esta receta sustituyendo el boniato por calabacín, cocinándolo en el horno para que no quede muy aguado.

RESEÑA

Esta receta tiene un gran valor afectivo dentro de nuestra familia. Era elaborada por mi madre, Elbia Cejas. Siempre contaba que era una receta familiar, realizada por su madre en la casa de campo. En aquel entonces se realizaba en el horno de barro y, si bien es un pastel muy humilde y económico, siempre estaba presente en grandes acontecimientos, hasta en casamientos. Todos esperábamos con ansias su postre. El protagonista de nuestra receta es el boniato, originario de América, que aporta un gran valor energético por ser rico en hidratos de carbono, además de vitamina A. Queremos compartir con ustedes esta deliciosa receta familiar junto con el amor que nuestra madre, suegra y bisabuela transmitían cada vez que preparaban un alimento para compartir en familia.

AUTORES

Tuky Tuky / Escuela 54 "Clemente Estable" / Minas / Lavalleja
Responsable: Blanca Lescano

PAQUETITOS DE VEGETALES CON VINAGRETA DE KALE

4.ª MENCIÓN / PLATO PRINCIPAL
18 años en adelante



INGREDIENTES

Repollo: 10 hojas de repollo
Kale: 4 hojas
Rúcula: 8 hojas
Zanahoria: 2 unidades
Cebolla de verdeo: 1 unidad
Ricota: 100 g
Nueces: 30 g
Azúcar rubia: 1 cda.
Aceite: 2 cdas.
Vinagre: 1 cda.
Sal, pimienta: cantidad necesaria
Especias: cantidad necesaria
Nuez moscada: cantidad necesaria
Agua: 2 cdas.

PREPARACIÓN

Lavar los vegetales.

Vinagreta

Hervir, escurrir y picar chiquito el kale.
Cortar en cubos pequeños la cebolla de verdeo.
Mezclar el kale y la cebolla junto con el aceite, vinagre, sal y condimentar.

Relleno

Cortar la rúcula en tiras finas. Mezclar con la ricota pisada, las zanahorias ralladas y las nueces picadas. Condimentar.
Pasar por agua hirviendo las hojas de repollo y colocar el relleno dentro y envolver.
Servir acompañado de vinagreta de kale

COCCIÓN
20 minutos
(Hervido)

CANTIDAD
10 porciones

SUGERENCIAS

Para una receta más saludable puedes usar un aceite de girasol alto oleico.
Si no tenés kale, no te preocupes, podés hacer la vinagreta con rúcula o espinaca. Si no tenés repollo, podés hacer los paquetitos con hojas de acelga.

RESEÑA

¡Kale sí...ta! El kale está de moda en el mundo y el boom llegó a nuestra cocina uruguaya. Es muy posible que ya lo hayas visto en supermercados grandes o en puestos orgánicos de nuestro país. Es una col que se ha cultivado y consumido, sobre todo, en el norte de Europa, aunque países como Italia también utilizan una variedad concreta. Ha sido un alimento prácticamente desconocido, siempre nos hemos inclinado por otros miembros de su familia, como el bróccoli o la coliflor. Es bueno sumar hojas verdes a nuestro plato. Así que animáte a probar esta hoja rugosa que puede parecer un poquito rara, pero vale la pena probarla, ya que forma parte de las crucíferas, por lo que estás consumiendo un superalimento.

AUTORES

Fi4 Gastronomía Formación Profesional Básica / Escuela Superior UTU / Las Piedras / Canelones
Responsable: Jessibel Santurio, Fabiana Monteblanco

BROCHETTE DE PESCADO CON MILHOJAS DE VERDURAS GRATINADAS

5.ª MENCIÓN / PLATO PRINCIPAL
18 años en adelante



INGREDIENTES

Pescado Vieja del agua: 500 g
Huevo: 1 unidad
Pan rallado: 4 cdas.
Zapallito: 3 rebanadas
Calabacín: 3 rebanadas
Remolacha: 3 rebanadas
Zanahoria: 1 unidad
Queso muzzarella: 3 fetas
Aceite: 2 ctas.
Hierbas: cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Lavar las verduras y el huevo. Sazonar el pescado a gusto, pincharlo con un palito de brochette en zig zag, rebozar con pan rallado y llevar a horno fuerte en una asadera aceitada.
Colocar las verduras en una asadera aceitada intercalando una con otra, sazonar y hornear hasta que estén tiernas. Retirar y poner muzarella. Dorar.
Armar el plato con la milhoja de vegetales a un costado y el pescado.

COCCIÓN
40 minutos
(Horno)

CANTIDAD
1 porción

SUGERENCIAS

A la hora de consumir pescado opta por elegir uno graso que aporta Omega 3, por ejemplo palometa, atún, sardina, salmón, etc.
Como hierbas naturales o secas, podés utilizar orégano, eneldo, pimienta, entre otros.

RESEÑA

Nuestra receta surge a partir de los alimentos característicos de nuestra zona, Dolores, Soriano. Decidimos realizar brochette de pescado con la vieja del agua, ya que es una especie que predomina en nuestro departamento. Investigamos las propiedades de esta especie y encontramos que tiene muy buenos aportes de Omega 3, bajo en grasas, por lo que se convierte en un alimento sumamente saludable. En nuestra institución tenemos un taller experimental de huerta y en articulación con él decidimos incluir las distintas verduras seleccionadas. Con esto buscamos concientizar a nuestra comunidad sobre sus beneficios.

AUTORES
Primer semestre / CECAP Dolores / Dolores / Soriano
Responsables: Noel Alcaire, Deborah Fontana

HAMBURGUESAS DELICIAS

6.ª MENCIÓN / PLATO PRINCIPAL
18 años en adelante



INGREDIENTES

Hamburguesas de lentejas
Lentejas cocidas: 1 taza
Puré de zapallo: 2 tazas
Cebolla chica: 1 unidad
Morrón: ½ unidad
Ajo: 2 dientes
Albahaca: cantidad necesaria
Pimienta: cantidad necesaria
Sal: ¼ cta.
Huevo: 1 unidad
Harina: 1 taza
Pan rallado: 1 taza
Tomate: 1 unidad
Lechuga: 10 hojas

Tortugas integrales
10 unidades
Harina: 2 tazas
Salvado de trigo: ¼ taza
Levadura fresca: 1 cda.
Aceite: 1 cda.
Agua tibia: 1 taza

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar los vegetales. Lavar el huevo.
Rehogar la cebolla, el morrón y el ajo.
Mezclar el puré de zapallo con las lentejas cocidas, el rehogado de vegetales y la albahaca picada.
Añadir el huevo y formar una pasta.
Armar las hamburguesas y pasar por harina, huevo batido y pan rallado.
Hornear en asadera aceitada.
Para las tortugas, mezclar los ingredientes secos en un bowl.
Desmenuzar dentro la levadura.
Agregar el agua tibia y el aceite.
Mezclar bien y amasar durante 10 minutos.
Formar discos de 1-2 cm de altura.
Dejar leudar en chapa enharinada hasta que dupliquen la altura.
Hornear en asadera aceitada.

COCCIÓN
10 minutos
(Horno, 170° C)

CANTIDAD
10 porciones

SUGERENCIAS

Para una receta más saludable puedes usar aceite de girasol alto oleico.
Armá las hamburguesas con lechuga y rodajas de tomate.

RESEÑA

La receta elaborada y probada en clase tiene como principal función sustituir la hamburguesa tradicional con frituras, sal y exceso de materia grasa por la preparación propuesta.
Tratemos de evitar la comida chatarra y la vida sedentaria como una tarea fundamental en el hogar y la familia. Un compromiso de la mano de los jóvenes.

AUTORES

Los Magos De La Cocina / Escuela Técnica Superior Catalina Harriague De Castaños. CETP- UTU / Salto / Salto
Responsable: M. Teresa Sequeira

TORREJAS DE ACELGA / ESPINACA

7.ª MENCIÓN / PLATO PRINCIPAL (ALMUERZO O CENA)
18 años en adelante



INGREDIENTES

Cebolla: ½ unidad
Morrón verde: ½ unidad
Morrón rojo: ½ unidad
Acelga/espinaca: 10 hojas
Huevo: 2 unidades
Almidón de maíz: 4 cdas.
Harina: 4 cdas.
Aceite de oliva: 2 cdas.
Condimentos: pimienta, orégano: cantidad necesaria
Sal: ¼ cta.

PREPARACIÓN

Lavar los huevos.
Lavar y picar las verduras. Colocar en un bowl.
Agregar a la mezcla orégano, pimienta, sal y aceite de oliva.
En otro bowl mezclar harina, almidón de maíz y huevos sin batir.
Unir esta mezcla a las verduras.
Formar las torrejas con una cuchara y colocar en una asadera aceitada. Hornear.

COCCIÓN
15 minutos
(Horno, 180° C)

CANTIDAD
6 porciones

SUGERENCIAS

Para que la receta sea más saludable, puedes utilizar aceite de girasol alto oleico.
Se puede preparar con cualquier verdura de hoja; incluso también con bróccoli o coliflor picado.

RESEÑA

El grupo *El hogar* está integrado por jubilados y jubiladas que asisten al Espacio Ibirapitá del Hogar Municipal del Adulto Mayor de Salto. El grupo está compuesto por 6 integrantes que somos los que allí concurrimos con mayor frecuencia. Esta receta es de autoría de Cata, integrante del grupo. Probamos su receta en el Espacio Ibirapitá.

AUTORES

Plan Ibirapitá / El Hogar- Espacio Ibirapitá / Salto / Salto
Responsable: Griselda Margot Alvez

SECCIÓN DIDÁCTICA

Las 11 claves
para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera



Ministerio de SALUD

Dirección General de la Salud
Área Programática Nutrición

Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hacélo en compañía

Para alcanzar una alimentación saludable y placentera resulta primordial una adecuada selección, combinación y preparación de los alimentos. El comer, como encuentro social y cultural, es una oportunidad para compartir, dedicarle tiempo, atención y disfrutar. No solo importa qué comés sino ¡cómo lo comés! No te distraigas con el celular, la televisión o la computadora. **¡Disfrutá de la comida!** y cuando puedas tratá de hacerlo en compañía.

Basá tu alimentación diaria en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados con alto contenido en grasas, azúcar y sal.

Los alimentos naturales o mínimamente procesados, empleados tradicionalmente en nuestras cocinas, son la base para una alimentación sana. Un buen nivel de salud y bienestar se alcanza consumiendo una gran variedad de alimentos de origen vegetal —como verduras, frutas, porotos, lentejas y garbanzos, fideos, arroz o polenta— combinados con alimentos de origen animal —como huevos y leche, y cantidades moderadas de carnes. Sin embargo, en el mercado, cada día, se ofrecen más productos que denominamos ultraprocesados, como snacks, cereales de desayuno, galletitas rellenas, alfajores, postres, mezclas para tortas, pastas instantáneas, helados, *nuggets*, panchos, hamburguesas, papas prefritas, caldos y sopas deshidratadas, refrescos y otras bebidas azucaradas. Estos productos están diseñados para ser consumidos en grandes cantidades, de modo impulsivo, prácticamente sin preparación y en cualquier lugar. En comparación con los alimentos naturales y las comidas caseras contienen más calorías, azúcar, grasas de mala calidad y sal. Por ello, te recomendamos que disminuyas su consumo. **¡Elige para tu mesa lo natural!**

Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas

Nuestras familias tradicionalmente compartían las comidas en un horario establecido; hoy, sin embargo, este hábito se ha modificado. Es frecuente que se omitan las comidas y se sustituyan por el picoteo. Cuando te salteas comidas, en especial el desayuno, disminuye la concentración de azúcar en sangre y se reduce tu capacidad de atención y rendimiento. Las comidas realizadas en horarios más o menos fijos, consumidas sin apuro, favorecen la digestión y que no se coma más de lo necesario. Por eso, intentá tomarte un tiempo cada mañana para comenzar con un rico desayuno en el que no falte el lácteo, el pan y la fruta que más te gusten y respetá un horario para las comidas. **¡Qué el picoteo sea la excepción!**

Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida

Cuando cocinamos en casa podemos elegir con libertad los ingredientes y las formas de cocción de nuestros alimentos, así como aderezar con menos sal y azúcar. En otras palabras, preparar comida casera amplía el abanico de alternativas saludables. Compartir entre todos los integrantes del hogar la planificación, la compra y la preparación de las comidas, pensar las comidas con antelación y organizar las compras son elementos clave. No basta saber qué comer y por qué hacerlo, sino cómo hacerlo. Debemos contar con recetas fáciles, entretenidas, ricas y sanas, que llenen de ricos olores y recuerdos nuestro hogar. Y si tienes que comer fuera, **¡evitá la comida rápida!**



Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibís sobre alimentación

La mayor parte de los anuncios publicitarios de productos alimenticios van dirigidos a niños, niñas y adolescentes, estimulándolos a consumir diariamente, y en gran cantidad, refrescos y jugos artificiales, comida rápida, bolsitas de papitas y otros snacks, galletitas y alfajores, cereales de desayuno y golosinas. Por eso, es importante tener siempre presente que la función de la publicidad es favorecer los criterios de venta de las empresas, pero no informar, ni siquiera educar. Si tienes hijos, tratá de limitar la cantidad de tiempo que pasan viendo televisión y en internet, y recuerda que no existen los alimentos mágicos: solo a través de la combinación de alimentos naturales y variados se alcanza una alimentación saludable.

Acumulá al menos 2 horas y media de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permanecés sentado

Es imprescindible asociar y potenciar los beneficios de una alimentación saludable con la práctica de la actividad física. La actividad física es una vivencia personal y un momento para disfrutar del entorno e interactuar con otras personas. Mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima, proporciona bienestar y es esencial para una buena salud. Agregá movimiento a lo largo de todo tu día en el hogar, en tu trabajo, en los traslados y en el tiempo libre. Además, es importante disminuir el tiempo que permanecés sentado, ya que esto te brinda beneficios extras.



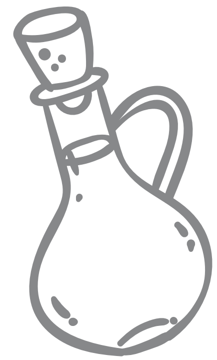
Preferí siempre el agua a otras bebidas. Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas

El consumo suficiente de agua contribuye al bienestar y nos ayuda a rendir más, física y mentalmente. La cantidad de agua que necesitamos varía según la edad y el peso, así como también depende del clima y de la intensidad de la actividad física que realizamos. Los refrescos, los jugos artificiales, las aguas saborizadas, los jugos de fruta industrializados y las bebidas energizantes y para deportistas contienen azúcar y, muy frecuentemente, jarabe de maíz alto en fructosa. Ambos aportan calorías de manera innecesaria que contribuyen al aumento del peso corporal. Por eso, te aconsejamos que elijas siempre el agua y disminuyas cada día el consumo de otras bebidas. No esperes a tener sed, si tomás poca agua, disminuye tu rendimiento físico y mental, por eso recordá tomar agua. ¡LLevá contigo siempre una botella de agua fresca!

Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado

Las frutas y verduras ayudan a controlar el apetito y a alcanzar o mantener un peso adecuado. Además, te protegen de la mayoría de las enfermedades que hoy más nos afectan, como la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la diabetes. Todas las frutas y verduras contienen fibras, vitaminas, minerales y diferentes sustancias bioactivas que protegen tu salud. Elegí verduras y frutas de distintos colores. Intentá que las verduras ocupen la mitad de tu plato e incluí tres frutas a lo largo del día. Si estás lejos de esta meta, anímate a sumar cada día alguna más, ya que obtendrás efectos positivos para tu salud, aún con pequeños aumentos .

Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans



Las grasas y aceites son componentes importantes de la alimentación y es muy cierto que, en cierta cantidad, son indispensables. Pero, en general, los uruguayos los utilizamos en exceso.
Además de moderar la cantidad que consumimos, también debemos cuidar su calidad, ya que existen grandes diferencias entre unos y otros y, por lo tanto, varían sus efectos en la salud. Los aceites que utilizamos habitualmente para cocinar son ricos en ácidos grasos insaturados que, consumidos en cantidades moderadas, protegen la salud. En cambio, el consumo elevado de algunas grasas saturadas y, aún más, de grasas trans aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Por eso, te recomendamos disminuir el consumo de fiambres, embutidos y hamburguesas, cortes de carnes gordos, grasa de vaca, cordero y cerdo, vísceras y achuras, productos como bizcochos, polvorones, ojitos, masitas, galletería y alfajores. Por otra parte, evitá consumir productos que en su lista de ingredientes figure grasa vegetal, aceite vegetal hidrogenado o grasa hidrogenada, ya que es probable que contengan grasas trans. Preferí cocinar a la plancha, hervido, al vapor, horno o parrilla y que la fritura ¡sea la excepción!

Incluí el pescado, al menos una vez a la semana, y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos

El consumo habitual de pescado es esencial para el desarrollo del cerebro, del sistema nervioso infantil y para reducir el riesgo de muerte por enfermedad coronaria en la vida adulta. Por eso, te recomendamos que incorpores en tu dieta preparaciones con pescado, ya sea fresco, congelado o enlatado. Recuerda, el consumo excesivo de panchos, hamburguesas, *nuggets*, fiambres y embutidos se asocia a la aparición de enfermedades cardiovasculares y de cáncer.

Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor

-SAL
+SALUD

Sin lugar a dudas, cuando cocinas y le agregas sal y azúcar a la comida realzas su sabor. Ni la sal, ni el azúcar son perjudiciales por sí mismas. El problema está en la cantidad que usamos y que en una gran proporción están ocultas en los productos procesados y ultraprocesados. Consumir más de una cucharadita de sal y de 10 cucharaditas de azúcar al día se vinculan, respectivamente, con el desarrollo de hipertensión arterial y sobrepeso. Pero debes saber también que la preferencia por los sabores salado y dulce son adquiridos y pueden ser reeducados. Por ello, te recomendamos que disminuyas cada día:

- la cantidad de sal y de productos muy altos en sal como fiambres, embutidos, quesos, snacks, caldos concentrados, condimentos y salsas.
- la cantidad de azúcar, en galletitas dulces, alfajores y bebidas azucaradas.

¡Si los disminuyes progresivamente no notarás el cambio!



Ministerio de SALUD





GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ALGUNAS REFLEXIONES

- **Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hacelo en compañía.**
- **Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas.**
- **Cocinar nuestros propios alimentos hace bien; descubrí el gusto por la cocina y porque sea una actividad compartida.**

Autores: INDA, UTU, CES, PAE, Cocina Uruguay, CFE

El derecho a una alimentación adecuada está reconocido en diversos instrumentos del derecho internacional.
Alimentarse es mucho más que satisfacer el hambre, nutrir el cuerpo o prevenir y tratar enfermedades. A través de la alimentación obtenemos placer y nos relacionamos con otros, por lo que tiene un importante significado cultural y social.
Debemos lograr una alimentación responsable, mediante una selección de alimentos variada, equilibrada y un consumo adecuado. Los alimentos proporcionan nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Por eso, es importante lo que comemos, pero también de qué manera lo hacemos, el tiempo que le dedicamos, el lugar en que lo hacemos y con quién comemos.

Lo ideal es que podamos comer en compañía, tranquilamente y despacio, saboreando y masticando la mayor cantidad de veces, disfrutando de la comida.

Al comer solos o solas y frente a una computadora o televisor no prestamos la atención necesaria a lo que comemos, lo hacemos más rápido, en mayor cantidad y en general se *picotea* comida rápida (snacks, bebidas azucaradas), lo cual aumenta la probabilidad de tener sobrepeso y obesidad.

El estilo de vida y los ritmos que estamos obligados a llevar, donde cada vez tenemos menos tiempo y más obligaciones, nos llevan a consumir alimentos ultraprocesados. Estos se caracterizan por ser muy sabrosos, ricos en grasas, sal y azúcar, prácticos, ya que están listos para su consumo y presentes en todos lados por ser muy publicitados. Pero son muy perjudiciales para la salud, al punto que pueden determinar enfermedades como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. En cambio, la comida hecha en casa es más saludable y favorece una buena salud. Cuando se cocina en casa, se elige qué ingredientes utilizar, cómo cocinarlos y qué cantidad de sal y azúcar usar.

Por ello, es fundamental volver a la comida casera, disfrutar al momento de elaborarla, intentando que sea una actividad compartida, sin límite de género, para hacer la tarea más fácil y gratificante para toda la familia. Podemos cocinar con los más pequeños, para que sean partícipes e incentivarlos a que coman lo que cocinan.

Es recomendable comer varias veces al día, atender los tiempos de comida básicos (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y, además, alguna colación (comida entre horas). Luego de un prolongado ayuno nocturno, el cerebro necesita alimentos para poder funcionar adecuadamente.
No desayunar produce decaimiento, falta de concentración, bajo rendimiento y mal humor.

Para que un desayuno sea completo, debe estar presente un lácteo, el pan y la fruta que elijas:

- los lácteos (leche, yogures sin golosinas, quesos o preparaciones elaboradas con estos) aportan calcio, vitaminas A y D;
- los panes u otros cereales (tortas y galletas caseras) nos brindan la energía necesaria para iniciar el día.

Las frutas enteras, en ensaladas, combinadas con tortas o panes nos aportan vitaminas, minerales y fibra. Es aconsejable optar por las frutas enteras y, en caso de elegir otras opciones, es recomendable consumir jugos caseros y no procesados (estos últimos, son altos en valores de azúcar y tienen muy poca fruta).

Algunos ejemplos de desayunos saludables:

- Leche con café o té, pan francés untado con mermelada y jugo de naranja o fruta.
- Crema casera o yogur con frutas y avena.
- Crema de arroz o arroz con leche y frutas.
- Mate, té o café, pan con queso y fruta.

BUENAS PRÁCTICAS PARA MANIPULAR LOS ALIMENTOS

Al elaborar nuestras propias comidas, sabemos qué alimentos e ingredientes utilizamos, podemos optar por lo más saludable, condimentar en la medida justa y asegurar, de esta manera, la higiene en las preparaciones.

- **Asegurate de contar con agua potable** (por cañería) dentro de la cocina, para cocinar e higienizar todos los utensilios y equipos.
- Lavá tus manos con agua y jabón **siempre antes** de comenzar a cocinar y **luego de** cualquier situación que implique que ellas se hayan contaminado.
- **Recogé tu cabello y sujetalo** con vincha, broche o similar, para evitar que caiga dentro de la comida.
- **Ponete ropa limpia** de uso diario (no cocines con la ropa que usaste para ir a trabajar o para desplazarte por la ciudad).
- **Evitá toser o estornudar sobre los alimentos**, si es inevitable cubrí tu boca con el antebrazo.
- **Lavá y desinfectá** previamente las superficies y equipos que estarán en contacto con los alimentos (tablas, recipientes, cuchillos, electrodomésticos, etc.).
- **Protegé los alimentos y áreas** de preparación de la presencia de insectos o plagas mediante el uso de mosquiteros, repasadores limpios.
- **Colocá los alimentos crudos, cocidos y listos** para comer en recipientes separados para evitar que entren en contacto entre ellos. De esta forma se previene la transferencia de microorganismos peligrosos de los alimentos crudos a los cocidos.
- **Usá equipos y utensilios diferentes** (como tablas, bowls, cuchillos) para alimentos crudos y cocidos.
- **Cociná completamente los alimentos**, sobre todo las carnes rojas, ave, pescado y huevos (verificá que el calor llegue al centro del alimento y la carne pierda el color rojo)
- **Evitá dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente** por más de dos horas (esto favorece la proliferación de microorganismos nocivos).
- **Mantené los alimentos a temperaturas seguras**: por debajo de 5º C (bien frío) o por encima de 65º C (bien calientes).
- **Descongelá en forma segura** los alimentos, bajalos del freezer y colocalos en la heladera 24 horas antes de su uso, de manera que se descongelen a una temperatura adecuada. Si se tratara de verduras o carnes en porciones pequeñas, puedes descongelarlas directamente con la cocción.
- **Almacená ordenadamente los alimentos frescos** en la heladera; lo cocido en los estantes superiores y en recipientes tapados, los crudos por debajo de estos también en recipientes o bolsas bien selladas, para evitar derrame de jugos. Las verduras y frutas que requieran frío, en los cajones destinados a ellas.
- **Seleccioná alimentos naturales** o mínimamente procesados y corroborá que se encuentren en buen estado de conservación, **revisá la vida útil** de los envases, **usá primero lo que se vence** antes y **nunca consumas** alimentos cuya fecha de **vencimiento haya caducado.**
- **Inmediatamente después de la compra, guardá** en la heladera o en el freezer, aquellos alimentos que requieren frío y sacalos al momento de usarlos.
- **Lavá con agua potable las verduras y frutas** que consumas crudas: sumergilas por 15 minutos en una solución de hipoclorito y agua (en la siguiente proporción, 1 cucharadita de hipoclorito por litro de agua) y luego volvé a enjuagar con agua potable antes de consumirlos.

Fuente: Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud.

CANASTA INTELIGENTE

¡Con esta selección ganamos todos!
Uruguay ofrece una amplia y variada oferta de frutas y hortalizas, compuesta por más de sesenta especies y más de ciento veinte tipos comerciales, producida, en su mayoría, a nivel nacional. El país también dispone de un potencial de producción muy superior al actual, cuyo techo lo determina la propia demanda establecida, fundamentalmente, por el propio consumo interno.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de *400 gramos de frutas o verduras en el día por persona*, no obstante, en Uruguay solo se llega, en promedio, a consumir 287 gramos en el día y por persona. Nos encontramos frente a una oportunidad de mejora muy importante para alcanzar el mínimo recomendado por la OMS. Esa mejora, a su vez, puede incidir en un incremento de los niveles de salud de la población y, sin duda, en una reducción de la inversión social en salud, traducida en un ahorro para el país.

Por otro lado, el canal comercial frutihortícola genera trabajo y valor agregado. Este es de gran relevancia y, en particular, en su fase de producción primaria, constituye una de las opciones más generosas en la generación de trabajo, distribución de riquezas y mantenimiento del entramado social rural.

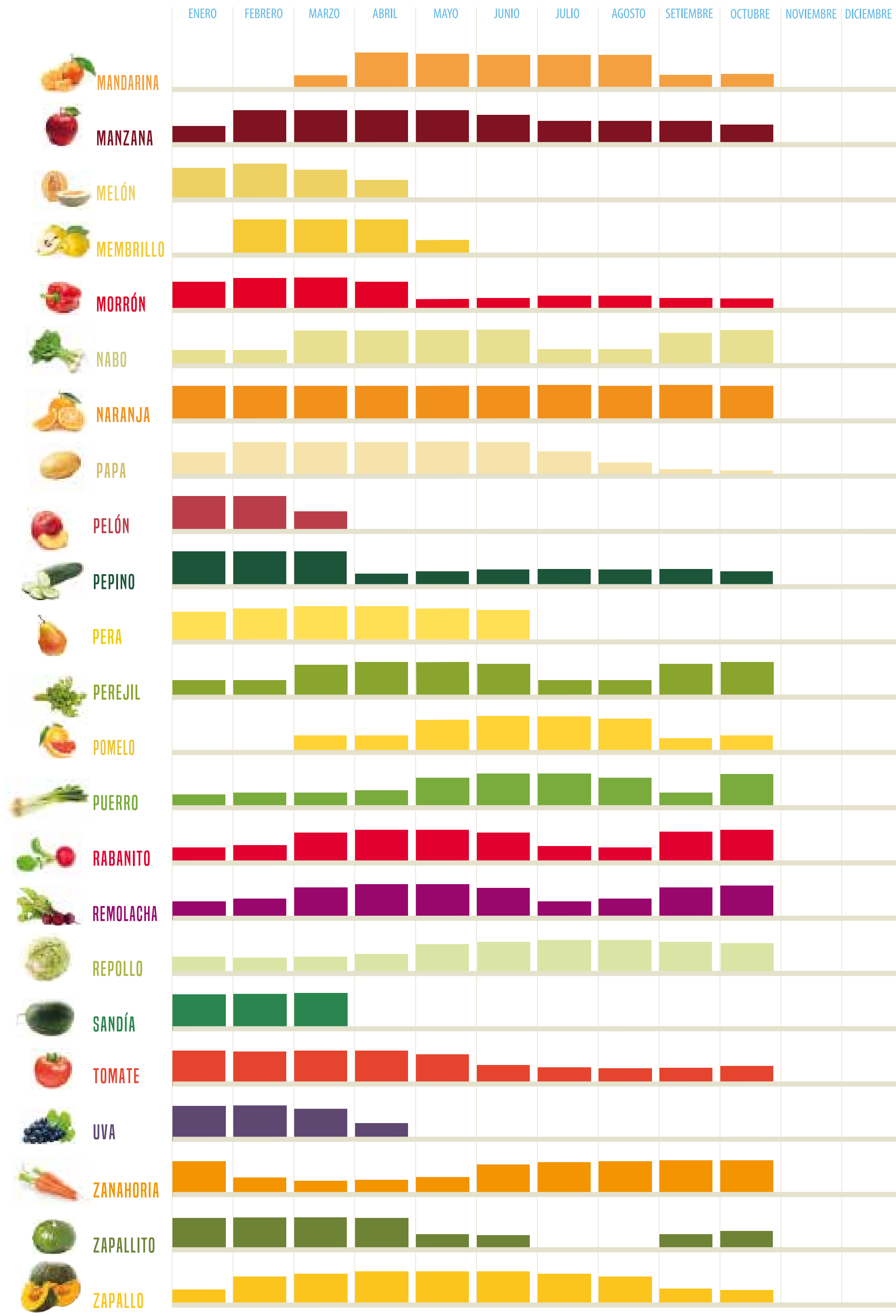
Todas estas son las principales razones para emprender una campaña de promoción del consumo de frutas y hortalizas impulsada por la Dirección General de la Granja (DIGEGRA) del Ministerio de Ganadería Agricultura y Pesca y la Comisión Administradora del Mercado Modelo. Para lograrlo, se lanzó la ***Canasta Inteligente***.

Se trata de un listado de productos recomendados que se seleccionan por razones de buena calidad y abundancia en la oferta, buen aporte nutricional y precios accesibles en la mayor parte de los comercios de frutas y hortalizas del país. Este listado se actualiza cada 15 días para contemplar los cambios de estacionalidad de los productos. Recordemos que las frutas y hortalizas son rubros cuyo comportamiento, en cuanto a precios, son altamente variables, dado los cambios en la cantidad y calidad de la oferta.

Seguí a ***Mejor de Estación*** en las redes sociales y conocé el listado quincenal, recomendaciones de elección en el punto de venta a la hora de comprar frutas y hortalizas, consejos para la conservación en casa y para la elaboración de preparaciones y recetas sencillas.

CALENDARIO DE ESTACIÓN





SECRETARÍA NACIONAL DEL DEPORTE

Actividad física en las diferentes etapas[1]

Los niños, niñas y adolescentes por razones físicas, fisiológicas, madurativas, psicológicas y sociológicas, deben jugar libremente con su cuerpo. Es un momento de experimentar, autoafirmarse, de exigir a los músculos y huesos para que se desarrollen y fortalezcan.

Entenderemos a la actividad física como cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético y, además, una forma de promover conductas activas en niñas y niños.

Las actividades cotidianas, como subir las escaleras, desplazarse caminando o en bicicleta, son fundamentales para evitar el sedentarismo. Es recomendable realizar actividades moderadas o intensas de una hora de duración.

Un espacio interesante para compartir juegos es el recreo, que puede transformarse en un recreo saludable. Por eso, te invitamos a participar de diferentes juegos, junto a los demás compañeros, para divertirte y disfrutar desde el movimiento. Te proponemos que comiencen por algunos de los juegos tradicionales: rayuela; manchas; cuerdas; elástico; juegos en rondas.

Un adulto mayor con una vida cotidiana activa transitará por un envejecimiento más saludable, con menor deterioro y mejor funcionamiento físico, mental y social. Es recomendable realizar actividad física al menos 3 veces por semana, en grupo, ya que esto colabora con aspectos sociales y emocionales. Realizar actividad física de manera regular es una de las maneras más eficaces de incorporarla como hábito de vida y una forma de prevenir enfermedades.

Podrás encontrar tips y recomendaciones en:
Guía de actividad física ¡A moverse! Del MSP y la SND
https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-actividad-fisica

Programa Nacional de Educación Física para personas Adultas Mayores. SND – Área de Coordinación de Programas Especiales.
http://www.deporte.gub.uy/institucional/sala-de-medios/todas-las-noticias/item/presentacion-y-entrega-del-programa-nacional-de-educacion-fisica-para-personas-adultas-mayores.html

[1] Aportes extraídos de la Guía de Actividad Física del MSP y SND y del Programa Nacional de Educación Física para adultos mayores de la SND

Etiquetado Frontal de Alimentos
Decreto 272/018

¿Qué es el etiquetado de alimentos y para qué sirve?

El etiquetado o rotulado es toda inscripción, leyenda o imagen que contenga el envase de un alimento. Su función es la de brindar a los consumidores información sobre las características de los alimentos, su forma de preparación, manipulación y conservación, su contenido y también sus propiedades nutricionales. Por este motivo, la información que incluya debe ser simple y de fácil comprensión, para favorecer la interpretación de las propiedades de los alimentos y ayudar a los consumidores a tomar decisiones adecuadas.



A partir del 1.° de marzo de 2020, de acuerdo a lo estipulado en el Decreto 272/018, en nuestro país, los alimentos envasados que contengan exceso de sodio, azúcar, grasas o grasas saturadas deberán incorporar una etiqueta en la cara frontal de su envase. El objetivo de esta política es otorgar a los consumidores información que permita identificar los productos con contenido excesivo de nutrientes cuyo consumo elevado se relaciona con el desarrollo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles (como las cardiovasculares y la diabetes) que son el principal problema de salud pública en nuestro país.

En los centros educativos, el etiquetado frontal facilitará la implementación de la ley 19 140, que tiene por finalidad proteger la salud de niños, niñas y adolescentes que asisten a los establecimientos y contribuir a la prevención de los problemas de salud, antes mencionados. Entre sus objetivos, la ley establece que se promueva la oferta de alimentos y bebidas en los centros y se adecúe a las recomendaciones del Ministerio de Salud. Por lo tanto, la presencia de la etiqueta frontal constituirá una herramienta práctica, sencilla y accesible para la identificación de los productos. Esto facilitará a los responsables de kioscos y cantinas la selección de la oferta y a la comunidad, información, para la toma de decisiones.

SISTEMAS ALIMENTARIOS EN URUGUAY

SISTEMAS ALIMENTARIOS EN URUGUAY

Uruguay es un país de base agropecuaria que exporta la mayor parte de su producción de alimentos, principalmente carne y, más recientemente, soja. La producción nacional de frutas y verduras, disponible para el consumo en el mercado interno en fresco, representa para nuestra población el 50 % del consumo mínimo recomendado para una alimentación saludable. La producción de alimentos destinados al consumo directo de la población uruguaya en los diferentes sistemas de producción puede ser clasificada, de acuerdo a sus formas de organización y a las tecnologías aplicadas, en Sistemas Convencionales, Familiares y Agroecológicos.

SISTEMAS DE PRODUCCIÓN CONVENCIONAL

La Agricultura Convencional es un Sistema de Producción basado en el alto consumo de insumos externos para el sistema productivo natural, tales como energía fósil, fertilizantes químicos sintéticos y plaguicidas de síntesis industrial. Todos ellos se organizan en paquetes tecnológicos que se generan en centros de investigación. La Agricultura Convencional incluye el uso intensivo de semillas híbridas o transgénicas y puede ser adoptada por sistemas de producción familiares o empresariales.

SISTEMAS DE PRODUCCIÓN FAMILIARES

Según el Ministerio de Ganadería Agricultura y Pesca, se entiende por productor o productora familiar agropecuario (de acuerdo a Resolución Ministerial vigente N.º 1013/2016) a toda persona física que gestiona directamente una explotación agropecuaria o realiza una actividad productiva agraria. Para ser considerado productor o productora familiar agropecuario, esta persona, en conjunto con su familia, deberá cumplir los siguientes requisitos en forma simultánea:

- Realizar la actividad productiva con la contratación de mano de obra asalariada de hasta dos asalariados permanentes no familiares, o su equivalente, en jornales zafrales (de acuerdo a la equivalencia de 250 jornales zafrales al año por cada asalariado permanente);
- Realizar la actividad en una superficie de hasta 500 hectáreas índice CONEAT 100, bajo cualquier forma de tenencia;
- Residir en el área de la explotación o a menos de 50 kilómetros de distancia;
- Los ingresos nominales de la familia generados fuera de la explotación deben ser inferiores a las 14 BPC (Bases de Prestaciones y Contribuciones). No obstante, la Resolución Ministerial mencionada define excepciones.

Según el Censo General Agropecuario existen en Uruguay 25 285 explotaciones familiares, en un total de 44 781 explotaciones agropecuarias totales. Es así que la Producción Familiar estaría representando nada menos que un 56.3 % del total de las explotaciones existentes en Uruguay.

SISTEMAS DE PRODUCCIÓN ORGÁNICA Y AGROECOLÓGICA

La agroecología es una disciplina científica que se basa en la aplicación de los conceptos y principios de la Ecología al Diseño, Manejo y Gestión de Sistemas Agrarios Sostenibles. Se trata de un enfoque científico, un conjunto de prácticas agrícolas que buscan la sustentabilidad de los sistemas agrícolas articulando el conocimiento científico y el saber empírico y tradicional de los agricultores, y de un movimiento social que se propone rediseñar los sistemas agroalimentarios para lograr la conservación de los recursos naturales y la justicia social en la distribución de la riqueza generada.



La Agricultura Orgánica, según la FAO,

> [...] es un sistema de producción que trata de utilizar al máximo los recursos de la finca, dándole énfasis a la fertilidad del suelo y a la actividad biológica y, al mismo tiempo, a minimizar el uso de los recursos no renovables y a no utilizar fertilizantes y plaguicidas sintéticos para proteger el medio ambiente y la salud humana.

En general, existen Sistemas de Certificación Nacionales de Producción Orgánica, donde sus diferentes productos o procesos son certificados, de acuerdo a normas cuyas bases están establecidas en la IFOAM (Federación Internacional de Movimientos de Agricultura Orgánica).

En el Uruguay, la certificación de productos orgánicos es realizada por la Red de Agroecología del Uruguay, de acuerdo a los términos del Decreto N.º 557/008 (https://www.impo.com.uy/bases/decretos/557-2008).

En 2018 el Parlamento aprobó la Ley N.º 19 717, que declara de interés general el fomento de la agroecología a nivel nacional y crea una Comisión Honoraria encargada de diseñar y elaborar un Plan Nacional de Agroecología. Esta Comisión está integrada por delegados del Poder Ejecutivo, la Academia y las organizaciones sociales vinculadas a la agroecología y a la agricultura urbana, y ha comenzado a sesionar en septiembre de 2019, luego de su reglamentación por parte del Poder Ejecutivo. (https://www.impo.com.uy/bases/leyes/19717-2018)

La producción orgánica puede ser un camino a explorar en nuestras casas y centros educativos, para ello te compartimos algunas consideraciones y un calendario de siembra de frutas y hortalizas adecuado al hemisferio sur.

DIEZ PASOS PARA LA HUERTA EN ESPACIOS REDUCIDOS

1. Aportar al suelo abundante materia orgánica es clave para la huerta

Si se cuenta con suelo natural, es fundamental agregar abono orgánico antes de la siembra. Si no se cuenta con suelo natural y es necesario sembrar en macetas o recipientes, o en canteros sobre el piso, es necesario producir compost de forma sistemática y permanente, para reducir las compras de tierra abonada o sustratos. Existen diferentes métodos de compostaje (pila, pila cercada, compost caliente, lombricompostaje, etc.) que se pueden adecuar a los espacios y materiales disponibles a compostar. En espacios muy pequeños, como balcones, azoteas o patios de apartamentos, siempre es conveniente realizar el compost dentro de recipientes con tapa en la parte superior y drenaje para el lixiviado en la porción inferior, a los efectos de evitar los excesos de agua de lluvia. En azoteas o balcones se pueden utilizar diversos recipientes para plantar en varios sustratos (compost, compost con tierra y arena, etc.). Es muy importante que tengan espacios para el drenaje en su parte inferior y materiales para contener la tierra adecuadamente (nylon, geo-textil, plastillera, etc.), como bidones y botellas recicladas, baldes y tarrinas, cajones de plástico o madera.

Otra opción puede ser utilizar el piso para montar canteros o cajoneras con maderas, piedras, adoquines o bidones plásticos con tierra o con agua (utilizados para limitar los bordes del espacio para sembrar). En estos casos es necesario tener en cuenta el peso de la tierra si se trata de azoteas. Para utilizar el plano vertical podemos utilizar bidones, botellas, caños de PVC, pallets, etc.

El compostaje se realiza con presencia de aire y humedad, por lo cual es conveniente mezclar y entreverar los restos orgánicos siempre que sea posible. Si se realiza compost con el agregado de lombrices es necesario agregar restos, por lo menos, una vez por semana para garantizar su alimentación adecuada.

Materiales a utilizar para compostar

a) Restos vegetales de la cocina (crudos): cáscaras de frutas y verduras, restos y cáscaras de huevo.

b) Restos de yerba, café y té .

c) Pasto de corte de césped, yuyos de la huerta o el jardín.

d) Hojas secas y restos de poda bien desmenuzados.

e) Papel blanco y cartón, sin tintas.

f) Estiércol de animales herbívoros (vaca, caballo, oveja, cabra, conejo, etc.)

2. Aumentar la biodiversidad a través de la combinación de hortalizas, aromáticas, frutales y florales mejora la sanidad y producción de las plantas

Es conveniente asociar plantas en el espacio considerando el ciclo de crecimiento, su familia botánica, sus hábitos de crecimiento y las relaciones de competencia que pueden establecer entre ellas. Para cada cultivo existen plantas compañeras que pueden plantarse asociadas con ese cultivo, y plantas antagonistas, cuya presencia puede perjudicar el desarrollo de la planta cultivada. La presencia de aromáticas y florales en la huerta colabora con la atracción de enemigos naturales y, a veces, operan como plantas repelentes de insectos y de otros organismos que causan daño a los cultivos.

3. Planificar qué, dónde y cuándo plantar es tiempo bien invertido, permitiendo cosechar más, mejor y durante más tiempo

Seleccionar los cultivos de acuerdo al Calendario de Siembra, registrar las fechas de siembra y trasplante de los cultivos, utilizar, siempre que sea necesario, estrategias de protección de cultivos, cuando se requiera plantar fuera de estación (micro y macrotúneles, invernáculos, etc.).

4. Usar semillas, plantines y plantas de calidad y de origen conocido es clave para obtener resultados exitosos en la huerta

Para obtener resultados satisfactorios en nuestro huerto siempre es necesario adquirir semillas, plantines o partes de plantas de origen conocido, a los efectos de conocer con el mayor grado de detalle posible sus características botánicas y agronómicas y su sanidad. La producción de semillas en nuestra huerta se vuelve aquí una estrategia central para garantizar el acceso sostenido a semillas adaptadas y de calidad durante todo el año, así como la participación en redes de intercambio de semillas y el vínculo con productores de semillas de criollas o nacionales de aquellas especies y variedades que no podemos producir en la huerta.

5. En la medida de lo posible, usar la técnica de almácigo y trasplante para hortalizas

El almácigo es aquel espacio, recipiente o cantero, a campo o bajo protección, en el que se realiza la siembra de la semilla con alta densidad, a los efectos de un mejor cuidado y protección de la planta en su primera etapa de vida hasta lograr un desarrollo que le permita ser trasplantada. Es decir, desde la germinación hasta que la plántula tenga un tamaño suficiente (muda o plantín) para ser trasplantada. Si bien se puede aplicar a cualquier tipo de hortalizas, cuando el trasplante se realiza a raíz cubierta (con terrón) se utilizan bandejas (por ej: maples de huevos reutilizados); pero cuando estas no son empleadas, deben aprovecharse las hortalizas que mejor toleran el transplante a raíz desnuda cebolla, puerro, tomate, morrón, boniato, etc.). De todas formas, es altamente recomendable realizar los almácigos en bandejas bajo protección, ya que así se cuidan mejor los plantines hasta el trasplante y se aprovechan mejor las semillas sembradas y se evitan fallas.

6. Enterrar las semillas como máximo 2,5 veces su tamaño

Es muy importante tener presente la profundidad de siembra de las semillas, ya que las que son colocadas con mucha profundidad tienen más fallas y las que se siembran muy cerca de la superficie corren riesgo de ser destapadas con el riego, la lluvia o ser afectadas por pájaros.

7. Alternar especies de distintos grupos y familias: la rotación es clave para la sanidad de los cultivos

Realizar rotaciones de cultivos implica alternar diferentes cultivos año a año en cada espacio de la huerta. Para esto se debe tener en cuenta la familia botánica de las hortalizas, el ciclo de crecimiento de las plantas, el órgano de cosecha (raíz, tallo, hoja, flor o fruto) y la forma de cosecha (escalonada o concentrada) de cada cultivo. Es importante rotar entre familias botánicas para evitar que los organismos patógenos que atacan a cada tipo de hortalizas permanezcan y se acumulen en el suelo. En el caso de la huerta en espacios reducidos y en macetas es necesario cambiar y renovar regularmente el sustrato de los cultivos anuales para evitar la compactación y la posibilidad de acumulación de organismos patógenos en el suelo.

8. Observar frecuentemente los cultivos y estar atentos a cualquier cambio para evitar o reducir los problemas durante el crecimiento de las plantas

La mejor manera de detectar a tiempo problemas de daño por plagas o por enfermedades es observar de forma periódica y cuidadosa la evolución de las plantas, sobre todo de aquellas especies o situaciones de cultivos donde se pueden esperar mayores problemas sanitarios o nutricionales.

9. Seleccionar las mejores plantas para la producción de semillas y no usar material de descarte

En la huerta es muy recomendable iniciar y desarrollar la producción casera de semillas, ya sea a partir de la flor o del fruto de las especies cultivadas. Si se utilizan semillas verdaderas, producidas en el huerto, es muy importante seleccionar para su producción aquellas plantas que hayan demostrado ser vigorosas, sanas, productivas y rústicas (resistentes a enfermedades y plagas y a condiciones de clima adversas). Si se utilizan para la multiplicación partes de la planta que no son la semilla verdadera (tubérculos, raíces, rizomas, estolones, bulbos, esquejes, divisiones de matas, etc.), es muy importante seleccionar y cuidar apropiadamente la planta de la cual se extraen dichos órganos o partes destinadas a la reproducción vegetativa.



10. Regar la tierra, no las plantas y mantener el suelo cubierto ya sea con cultivos asociados o con algún mulch

Las condiciones de hoja mojada de las plantas que se cultivan son un factor predisponente fundamental para el desarrollo y propagación de los hongos y bacterias y, por lo tanto, aumentan el riesgo de que nuestras plantan enfermen. Por ello, el riego al suelo es preferible al riego en la parte aérea de la planta. Asimismo, es fundamental promover la ventilación del sistema de cultivo cuando las plantas crecen mediante podas y desbrotes. Por otro lado, el uso de coberturas o mulch vivos (pasto seco, aserrín, viruta de madera, etc.) ayudan a conservar la humedad agregada al suelo mediante el riego, a la vez que previenen la emergencia de yuyos en los canteros.

Uruguay. Facultad de Agronomía. Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas. (2008). *Alimentos en la Huerta*. Recuperado de: https://www.mec.gub.uy/innovaportal/file/75868/1/alimentos-en-la-huerta.pdf

CALENDARIO DE SIEMBRA DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Especies	Variedades Época de siembra	Métodos y Profundidad de siembra	Distancia entre plantas	Conviene asociar con	Período siembra y cosecha
Acelga	Niágara y Anepán: todo el año Verde Criolla: Octubre - Febrero	Asiento en línea Prof: 2 cm	20 cm	Lechuga Escarola	75 - 90 días
Achicoria de corte	Todo el año	Asiento en línea 1 - 1,5 cm	2 - 3 cm		50-70 días
Apio	Verdeo: otoño Blanqueo: Setiembre - Octubre	Asiento almácigo 0,5 - 1 cm	30 cm	Puerro Repollo	150 días
Arveja	Bolero- Ontherware Junio - Octubre	Asiento en línea a chorrillo 2 - 3 cm	50 cm	Repollo Ajo Zanahoria	80-100 días
Albahaca	Agosto - Setiembre	Almácigo protegido	25 cm	Tomate	70-90 días
Ajo	Mayo - Junio	Asiento a golpe 3 - 4 cm	8 - 10 cm	Lechuga Remolacha	180-200 días
Batata	Agosto - Setiembre	Almácigo protegido (raíces) 5 - 8 cm	40 cm		180-200 días
Berenjena	Julio - Agosto	Almácigo protegido	50 cm	Poroto Caléndula	90-100 días
Cebolla	Verdeo: Febrero - Marzo Bulbo: Junio - Setiembre	Almácigo 1 a 10 plantas por bulbo	10 cm	Lechuga Repollo Remolacha Coliflor	100 días
Coliflor	Octubre - Febrero	Almácigo 0,5 - 1 cm	50 cm	Lechuga Apio Cebolla Zanahoria	120-150 días
Escarola	Ancha: Febrero - Abril Crespa	Asiento en línea 1-1,5 cm	10 cm	Zanahoria Remolacha Repollo Lechuga	90 días
Espinaca	Marzo - Setiembre	Asiento en línea 2 cm	10 cm	Repollo Remolacha Coliflor Brócoli	60-90 días
Frutilla	Abril - Mayo	A golpe (estolones)	25 - 30 cm		100-120 días
Habas	Abril - Agosto	A golpe 2 semilla por golpe 4 - 5 cm	100 - 120 cm	Zanahoria Repollo Coliflor	90 días
Hinojo	Febrero - Mayo	Almácigo o asiento 2 cm	5 - 7 cm		70-100 días

Especies	Variedades Época de siembra	Métodos y Profundidad de siembra	Distancia entre plantas	Conviene asociar con	Período siembra y cosecha
Lechuga	Gallega: Febrero - Detiembre Morada: Invierno Criolla: Setiembre - Enero Crimor: Setiembre Grand rapid: todo el año	En líneas a chorrillo 1 cm	4 - 5 cm	Acelga Remolacha Zanahoria Repollo Puerro Cebolla	90-100 días
Maíz dulce	Octubre - Enero	Asiento a golpes 3 - 5 cm	15 - 20 cm	Acelga Poroto Zapallo	100-120 días
Melón, sandía y pepino	Octubre - Noviembre	A golpes 2-3 semillas x golpe 3 - 4 cm	5 - 7 cm	Maíz Acelga	100-120 días
Perejil	Todo el año	En líneas a chorrillo 1 - 2 cm	2 cm	Zanahoria	90 - 100 días
Pimiento	Agosto - Setiembre	Almácigo bajo vidrio o plástico 0,5 - 1 cm	10 - 15 cm	Zanahoria	90 - 100 días
Poroto para chaucha	Octubre - Enero	Asiento a golpe 3,5 cm	80 cm	Maíz Zapallo	80 días
Puerro	Abril - Agosto	Almácigo 1 - 1,5 cm	5 cm	Zanahoria Apio Lechuga	120 - 150 días
Rabanito	Todo el año	En líneas a chorrillo 2 - 3 cm	15 cm	Zanahoria Espinaca Lechuga Arveja	40 - 60 días
Remolacha	Chata de Egipto: Verano Bunching: Invierno Del país: Primavera	En líneas a chorrillo	10 - 15 cm	Repollo Coliflor Lechuga Ajo Brócoli	80 - 90 días
Repollo	Mayo - Noviembre	Almácigo 1,5 cm	5 - 8 cm	Lechuga Apio Zanahoria	90 - 120 días
Tomate	Setiembre	Almácigo protegido 1 - 1,5 cm	4 - 6 cm	Albahaca Zanahoria Claveles Chinos	90 - 100 días
Zanahoria	Criolla: Octubre en adelante Maravilla, Platense, Colmar: Invierno Chantenay: todo el año	En líneas a chorrillo 1,5 cm	3 - 5 cm	Lechuga Tomate Escarola Rabanitos Repollo	100 - 150 días
Zapallo, zapallito y calabacín	Octubre - Noviembre Octubre - Enero	Directa a golpe 3 - 4 cm	4 - 5 cm	Maíz Poroto Acelga	

FRUTOS NATIVOS DEL URUGUAY

Su importancia nutritiva, social, cultural, medicinal, ecológica y productiva

RESUMEN

Uruguay cuenta con unas 313 especies arbóreas y arbustivas nativas asociadas al Bioma Pampa (Haretche *et al.*, 2012), de las cuales una decena tienen potencial para utilizarse como especies frutales nativas. Estas han sido progresivamente analizadas por un grupo de investigadores y técnicos en el país (Vignale, 2017). Las especies frutales nativas crecen fácilmente, por lo general requieren poco cuidado y mantienen importantes funciones en nuestro ecosistema, crean nichos para algunos grupos de animales, insectos, aves de todo tipo, y restablecen los ciclos naturales de las especies locales. Son una fuente de alimento de calidad al poseer una mayor concentración de nutrientes, en comparación con las frutas convencionales. Al utilizar los frutos nativos colaboramos con el rescate cultural, otorgándole identidad a nuestra gastronomía. Así podemos fortalecer la resiliencia de nuestros ecosistemas productivos frente al cambio climático, pues promovemos un aumento en la biodiversidad y, al mismo tiempo, fomentamos la soberanía alimentaria.

LA AGROECOLOGÍA Y LOS FRUTOS NATIVOS

La agroecología es un enfoque que facilita los principios para el manejo de ecosistemas productivos para que también sean conservadores del recurso natural, culturalmente sensibles, socialmente justos y económicamente viables. Una herramienta para fortalecer los ecosistemas productivos son los sistemas agroforestales (SAFS) en los cuales se han incluido, en su diseño y manejo, comunidades de árboles y arbustos con diversos criterios y múltiples funciones que involucran lo ambiental, lo sociocultural y lo económico (Bizzozero, F. *et al.*, 2019).

En las Zonas de Amortiguación (una aplicación de los SAFs) las especies frutales nativas cumplen doble propósito: retener los excesos de nutrientes y sedimentos de la agricultura aguas arriba y producir frutos para su posterior consumo en fresco o procesamiento (CEUTA, 2018). Son ejemplos de algunos frutos nativos con potencial comercial el guayabo del país (*Acca sellowiana*), el arazá (*Psidium cattleianum*), la pitanga (*Eugenia uniflora*), el butiá (*Butia capitata*), el ubajay (*Hexaclamys edulis*), la cereza de Monte (*Eugenia involucrata*) y el guaviyú (*Mirciantes pungens*), entre otros.

CALENDARIO DE FLORACIÓN Y FRUCTIFICACIÓN

FLORES Y FRUTO TODO EL AÑO

Nombre común	Nombre científico	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC	Color de la flor	Comentarios
PITANGA	Eugenia uniflora	Fruto	Fruto							Flor	Flor	Flor	Fruto		Con poda, cerco vivo. Propiedades médicas en la hoja. Fruto negro, antioxidante.
ARAZÁ	Psidium cattleianum	Fruto	Fruto	Fruto	Flor	Flor	Fruto	Fruto			Flor	Flor	Fruto		Aceite esencial de hojas controla hongos patógenos, producción de fruta precoz. Variedades de fruta roja y amarilla.
GUAYABO DEL PAÍS	Acca sellowiana		Fruto	Fruto	Fruto						Flor	Flor	Fruto		Fruto con alto contenido de vitamina C y Yodo. Regulador glándula tiroides. Pétalos comestibles.
AGUAÍ	Pouteria gardneriana	Flor			Fruto	Fruto						Flor	Flor		Fruto alimento de mamíferos y reptiles.
GUAVIYÚ	Myrcianthes pungens		Fruto							Flor	Flor	Flor			Alta producción de fruta. Antioxidantes. Semilla comestible, atrae pájaros.
UBAJAY	Hexachlamis edulis	Flor			Fruto	Fruto				Flor	Flor	Flor			Variedades con fruto maduro de olor nauseabundo. Especie polinizadora. Productora de néctar y polen.
MBURUCUYÁ	Passiflora coerulea	Flor	Fruto									Flor	Fruto		Hoja, fruto y raíz con propiedades sedantes. Atrae abejorros como polinizador, mariposas y pájaros.
BUTIÁ	Butia capitata	Fruto	Flor	Fruto							Flor	Flor	Fruto		Frutos con alto contenido en vitamina C y potasio. Atrae pájaros y mamíferos.
ARRAYÁN	Blepharocalyx salicifolius	Fruto	Fruto							Flor	Flor	Flor			Hoja con propiedad medicinal. Floración destacada, atrae mariposas y pájaros.
QUEBRACHO FLOJO	Acamhosyris spinescens	Fruto	Fruto	Flor	Flor	Flor							Fruto		Utilizado con fines estéticos. Caduco.
CEREZA DE MONTE	Eugenia involucrata									Fruto	Fruto	Flor	Flor		Fruta fresca con propiedades antioxidantes.

Flor
Fruto

REFERENCIAS: Recetario de frutos nativos del Uruguay. Año 2012.
Flora Indígena del Uruguay. J. Muñoz, P. Ross, P. Cracco. Año 2007.
Curso de Bosques Huerto Comestibles. Las cañadas, México. Año 2012.
Valores Nutricionales de Frutos Nativos. Proyecto CSIC. N. Martinez, V. Marquez, E. Dellacassa.

LA IMPORTANCIA DE LOS FRUTOS NATIVOS

Nutritiva - Según una investigación realizada por las Facultades de Química y Agronomía de la UdelaR, quienes analizaron el valor nutricional de los frutos nativos y los compararon con los valores reportados en frutos cuyo consumo es habitual en la población, concluyeron que los frutos nativos: «son una fuente rica de minerales que debería ser incorporada a la dieta uruguaya» (Martínez *et al.*, 2010).

Social - Los frutos nativos, en su mayoría, provienen de predios gestionados por familias rurales del Uruguay, por lo que su consumo mejora la economía de los productores locales, su soberanía alimentaria y reduce la dependencia de la importación de alimentos.

Cultural - Se ha determinado que algunas especies de frutales nativos, como la palma de butiá (*Butiá odorata*), conocida popularmente como *coquitos*, tiene un uso de 2 500 años de antigüedad, ya que fueron hallados restos de «carozos de palma carbonizados en yacimientos arqueológicos», en el departamento de Rocha (Cardoso, 1995). Asimismo, el consumo de frutos nativos es «una forma de defender nuestro patrimonio cultural para las siguientes generaciones» (Rosano, 2012).

Medicinal - Entre las propiedades medicinales que poseen los frutos nativos tomamos como ejemplo el guayabo del país que mejora las funciones renales, previene la anemia y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares; otros frutos nativos tienen propiedades antioxidantes y diuréticas.

Ecológica - Las especies frutales nativas, en conjunción con otras especies nativas, pueden proteger la calidad del agua, prevenir la erosión del suelo y crear o mejorar hábitats para la fauna silvestre, entre otros.

Productiva - Los frutos nativos son una fuente de nutrientes que aportan a la soberanía alimentaria en la producción familiar y una fuente potencial de renta para la producción familiar (Cabrera, 2019).

Mediante nuestro consumo responsable de frutos nativos promovemos y colaboramos con la conservación de saberes tradicionales. Te invitamos a conocerlos, degustarlos y compartirlos.

Bibliografía

Bizzozero, F., Carro, G. y Guazzelli, M. (2018). *Sistemas Agroforestales Agroecológicos: Bioma Pampa.* p. 76. Recuperado de: https://www.ceuta.org.uy/data/publicaciones/Libro_SAFs_CEUTA.pdf

Bizzozero, F. Carro, G. (2018). *Zonas de Amortiguación Agroforestales: Diseños Agroecológicos para el cuidado del agua.* p. 41. Uruguay.

Cabrera, D. (2019). *9.° Encuentro de Frutales Nativas. El cultivo del Guayabo del País Manejo – costos.* Florida. Uruguay.

Cardoso, L. (1995). *El palmar, la palma y el butiá*. Uruguay: Productora Editorial.

CEUTA. (2018). *Zonas de Amortiguación Agroforestales.* Recupeprado de: https://www.ceuta.org.uy/data/publicaciones/Triptico_Zonas_de_Amortiguacion_CEUTA.pdf

Escobar, R. (2017). *Beatriz Vignale y sus frutos: una entrevista nativa*. Recuperado de: http://www.fagro.edu.uy/index.php/noticias-principales/3103-beatriz-vignale-y-sus-frutos-una-entrevista-nativa

Martínez, N., Vignale, B. *et al* (2010). *Valor nutricional de frutos nativos del Uruguay.* p. 2. Recuperado de: https://catalogo.latu.org.uy/opac_css/doc_num.php?explnum_id=625

Rosano, L. (2012). *Recetario de frutos nativos de Uruguay.* p. 103. Recuperado de: http://www.mgap.gub.uy/sites/default/files/recetario_de_frutos_nativos_del_uruguay.pdf

Texto elaborado por:

Centro de Estudios Uruguayos de Tecnología Apropiada (CEUTA)
Web: https://www.ceuta.org.uy/
Teléfono: 2902 8554
Agosto 2019



Organizan

Comisión interinstitucional de seguimiento de la ley Nº 19140 "Alimentación saludable en los centros educativos"
(MSP, MEC, ANEP, Secretaría Nacional del Deporte)

Colaboran

Apoyan